

『ヨガで骨盤リフレッシュ』

研修開催のお知らせ

看護師は立ち仕事も多く、骨盤の歪みから腰痛に悩まされながら仕事をしている仲間も少なくありません。ヨガは骨盤の歪みの矯正、腰痛予防、自律神経を整えストレスの軽減に役立つと言われてしています。又川瀬先生の心温まるお話を通してヨガを学んでみませんか？

- 1 日時 平成26年 11月22日(土) 午後2時~4時
*午後1時30分より篠ノ井総合病院リネン棟指導室にて受付
- 2 場所 厚生連篠ノ井総合病院 リネン棟指導室
(篠ノ井総合病院駐車場奥 裏面に地図あり)
- 3 研修内容
 - ・ヨガにより骨盤の矯正をし腰痛予防につなげる
 - ・日頃の運動不足とストレス解消
- 4 講師 ヨガ講師：川瀬 則子先生
- 5 服装・持ち物
 - ・運動しやすい服装
 - ・飲み物
 - ・タオル
- 6 参加費 会員500円 非会員1000円
- 7 申し込み方法 平成26年「教育計画」冊子P53「支部申し込み用紙」(様式8)に記入し、研修開催日の10日前までに長野県看護協会までお申込みください。(FAX:0263-34-0311)
- 8 定員 40名

(お問い合わせ)

JA長野県厚生連 篠ノ井総合病院

耳鼻科外来：花岡 恵子

TEL 代 026-292-2261

*都合により日程が変更されています。お間違えの無いようよろしくお願いいたします。