

てあし ひ たいさく 手足の冷え対策

からだ ひ げんいん たいさく し ～身体が冷える原因と対策を知ろう！～

からだ ひ しき 身体が冷える時期になってきました。冷えを自覚する方は多いと言われていま
す。からだ ひ げんいん たいさく し ことし ふゆ げんきの き 身体が冷える原因と対策を知り、今年の冬を元気に乗り切りましょう！！
こうぎこうはん とう りがくりょうほうし からだ うご たいそう おこな 講義後半には、当センターの理学療法士による、身体を動かす体操を行います。
みな たの からだ うご 皆さんで楽しく身体を動かしましょう！

☆主 催☆ せんだいし しゃかいふくしほうじんせんだいししょうがいしゃけんこうしどうきょうしつ
仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

☆日 時☆ れいわ ねん ち 令和3年12月11日（土）

10:30～11:30

☆会 場☆ せんだいし たいはくしょうがいしゃけんこうしどうきょうしつ 2かい けんしゅうしつ えんだんがわ
仙台市太白障害者福祉センター 2階 研修室、演壇側

じゅうしょ せんだいし たいはくしほくながまちみなみ
住所：仙台市太白区长町南1-6-10

でんわ
電話：022-308-8801

☆内 容☆ 〇身体が冷える仕組みについて

〇冷えを予防する体操について

☆講 師☆ せんだいし たいはくしょうがいしゃけんこうしどうきょうしつ
仙台市太白障害者福祉センター

りがくりょうほうし あべ
理学療法士 阿部 さおり

かんごし さとう りな すずき しおり
看護師 佐藤 理奈、鈴木 志織

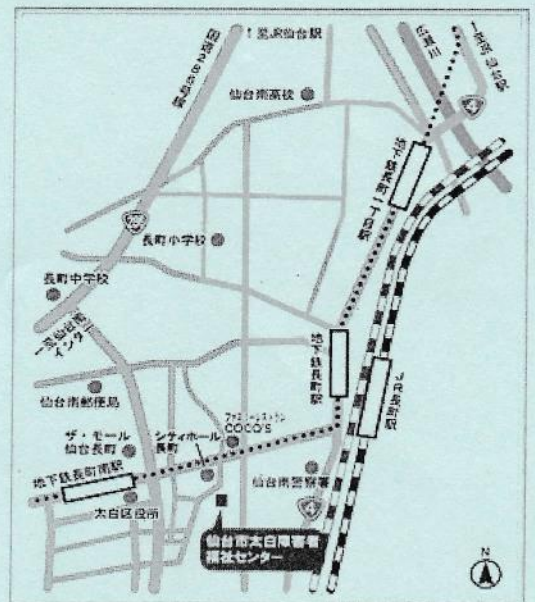
☆費 用☆ むりよう
無料

☆対 象☆ せんだいし ない す しんたい しょうがい かた
仙台市内にお住まいの身体に障害のある方
(難病の方含む) 15名

☆申込み☆ しょてい さんがもうしこみしょ ひつようじこう きにゅう
所定の参加申込書に必要事項をご記入

うえ れいわ ねん がつ か
の上、令和3年12月6日（月）

とうきょうかい もう こ くだ
までに当協会へお申し込み下さい。



《お問い合わせ・申込み先》

しゃかいふくしほうじんせんだいししょうがいしゃけんこうしどうきょうしつ
社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

〒980-0022 仙台市青葉区五橋二丁目12番2号

TEL 266-0294

FAX 266-0292

手足の冷え対策

～身体が冷える原因と対策を知ろう！～

《参加申込書》

[申込日：令和 年 月 日]

フリガナ	
氏 名	【 年 月 日生 (歳) 】
住 所	〒 区
日 時	<input type="checkbox"/> 令和3年12月11日(土) 10:30～11:30
連 絡	TEL ー ー 携 帯 ー ー FAX ー ー E-mail @
車 椅子	<input type="checkbox"/> 有 [<input type="checkbox"/> 電 動 <input type="checkbox"/> 手 動] <input type="checkbox"/> 無
情報保障	手話通訳 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 要約筆記 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 点字資料 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 (その他)
介 添 人	<input type="checkbox"/> 有 [氏名： TEL： ー] <input type="checkbox"/> 無
緊急時の 連絡先	<input type="checkbox"/> 家族等 <input type="checkbox"/> その他 [連絡先名： Tel： ー ー] ※連絡先が勤務先の場合 (勤務先名：)
疑問点など	

※参加申込みに記載された個人情報は、本教室に関する目的（参加者への連絡、講師への連絡、ボランティア行事保険、次回以降の本教室に関する案内）にのみ使用させていただきます。
 ※発熱や、体調不良時の参加はお控えください。
 ※当日は、マスクの着用にご協力をお願いします。