

会員各位

青森県女性薬剤師会青森支部
支部長 大高幸子

平成26年度 第4回女性薬剤師会青森支部研修会のお知らせ

貴下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。下記の通り、青森支部研修会を開催いたします。

今回はリフレッシュシリーズとして3回にわたり、ツボやリンパの流れ、ロコモティブシンドローム(加齢による身体運動機能低下)の予防・改善法を学習・体験していただきます。

皆様、日々お忙しくお過ごしのことと思います。人々に健康を提案する立場の我々がドンヨリしては説得力に欠けてしまいます。業務の疲れを素早く回復させ、ハツラツと過ごせるよう自分の体を整えることも大切です。

固まった筋肉をほぐし、滞ったリンパをスムーズに流してやる事で癒しと活力を得て頂けるよう、また、投薬時や訪問指導時の患者様へのアドバイスとしてご活用頂きたく、この企画をご用意致しました。

単会の参加も可能です。男女問わずどなたでも参加可能です。皆様のご参加をお待ちしております。

資料等準備の都合上、8月22日(土)まで申込用紙をお使いになりお申し込みください。

記

【秋の研修会3回シリーズ】

9月 Refresh-1【軽いストレッチとフットケア】

- ・ツボを押さえながら足裏から膝まで丁寧にマッサージするとむくみもとれ、浮出た静脈も目立たなくなり、膝の痛みも改善されます。

10月 Refresh-2【腸腰筋の伸縮性を高めて股関節を上げよう】

- ・鼠径部のリンパの詰りがとれると、腰から大腿・ふくらはぎにかけての痺れも軽くなり、歩幅もひろがり、颯爽と歩くと足が長く見えます。

11月 Refresh-3【高齢者やスポーツ疲労にも応用できるストレッチやマッサージ】

- ・腹筋・背筋を強化し猫背を正し縮まった胸郭を上げると深い呼吸ができ、インナーマッスルを鍛えることで、長時間の立ち仕事でも疲れにくい姿勢を保つ事ができます。

後援：青森市薬剤師会

【講師】 NHKカルチャー・RAB学苑・フィットネスクラブ インストラクター

三浦 伸梨子氏 (青森市出身、夫1人、息子4人)

<資格> 社会福祉士、精神障害者ガイドヘルパー、ホームヘルパー、

日本障害者スポーツ協会スポーツ指導員、永光拳舎太極拳連盟指導員

<分野> JPSフットケア&ステミュレイト・リンパマッサージ・耳つぼダイエット・

ソフト整体・パワーヨガ・ヨガラジ体操・中国気功・太極拳 等の指導

・・・・・・・・・・申し込み用紙（切り取らずこのままお使いください）・・・・・・・・・・

FAX 017-736-7389

青森調剤薬局 大高 幸子 行

【日時】 平成26年 9月11日（木） 19:00～20:30

【場所】 アピオあおもり 2階 大研修室2

【秋の研修会3回シリーズ】

Refresh-1 【軽いストレッチとフットケア】

Refresh-2 【腸腰筋の伸縮性を高めて股関節を拓げよう】

Refresh-3 【高齢者やスポーツ疲労にも応用できるストレッチやマッサージ】

【参加費】 薬剤師の方 女性薬剤師会 会員： 500円
非会員：1000円
薬剤師以外の方： 500円

- ◆伸縮性のあるパンツ、ジャージ、半ズボン等でご来場下さい。素足で行います。
- ◆床で行います。バスタオル又はヨガマットをご持参下さい。
- ◆カレースポーン1本をご持参下さい。時間があればフェイスマッサージをします。
- ◆当会でマッサージオイル、ウエットティッシュをご用意しますが、my sizeをご持参されても結構です。下拭いサイズのタオルを2～3枚ご持参下さい。

お名前： _____ 薬剤師(女性薬会員・非会員)・その他

お名前： _____ 薬剤師(女性薬会員・非会員)・その他

お名前： _____ 薬剤師(女性薬会員・非会員)・その他

お名前： _____ 薬剤師(女性薬会員・非会員)・その他

お名前： _____ 薬剤師(女性薬会員・非会員)・その他

施設名： _____ TEL: _____

★★★ 締切 8月22日(土) ★★★