



コロナ自粛を乗り切ろう！



# 簡単にできる 心と体の運動

R2年11月15日(日)14時～15時  
西宮市市民交流センター2階ホール



先着25名！

参加費 無料！

**内 容** コロナ自粛でかたくなった、心と体をのびのびさせて乗り切りましょう！セルフケアに役立ちます

## ・自分の体を知って筋力up ♪

講師 おかむらクリニック 中 理学療法士、整形外科たかひろクリニック 山口 理学療法士

## ・音楽療法でこころをほぐして免疫up ♪

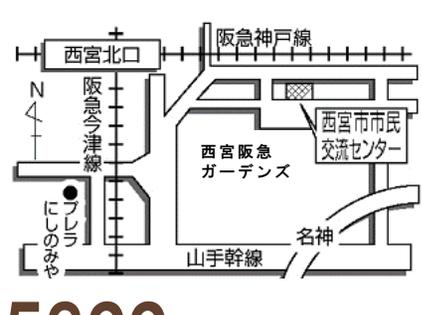
講師 武庫川女子大学 音楽療法士を目指す学生、マリンデイ西宮 蔵田 施設長

\*ミニ講義 詐欺被害 日本一？西宮！日頃の対策 講師 荒木 消費者教育アドバイザー

- お願い：100名定員の会場ですが、マスク着用や検温など感染対策にご協力お願いいたします。
- 中止の場合：災害による避難準備などの発令時、コロナ感染対策による緊急事態宣言など、

### <西宮市市民交流センター アクセス>

- 電車の方 阪急西宮北口駅下車。東改札口から東出口を出ます。但馬銀行横の通りを東に約300mほど行った左側駅から徒歩約5分、西宮阪急ガーデンズの北東すぐ
- お車の方 駐車場はございません。お近くのパーキングをご利用ください



申込み・問合せ 0798-32-5322 担当:松平

【共催】西宮市通所サービス連絡会 西宮市PT・OT・ST連絡会 西宮市瓦木在宅療養相談支援センター