

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



和歌山県看護協会  
日高地区支部第2回研修会

筋膜リリース  
口コモ予防  
正しい姿勢

## 座ってできる健康体操・ストレッチ

肩こり解消、腰痛予防で健康に働き続けられる体づくり

日程 2026. 2.14 土

時間 10:00~11:30

場所 和歌山病院 1階 多目的室

講師 歌って笑って楽しい健康づくり研究所  
くわばら りみ 先生（健康運動指導士）



参加費無料

- 動きやすい服装でお越しください
- 簡単な運動を行うため、飲み物をご持参ください
- ヨガマットをお持ちの方はご持参ください ※無くとも参加に支障はありません

和歌山病院 TEL:0738-22-3256 FAX:0738-23-3104

お申込み

申込締切 2026年2月6日(金) 17時まで

- 研修案内を送付しますので、FAXでお申し込みください
- 参加費無料、会員・非会員は問いません
- お問い合わせ窓口：和歌山病院 看護部長室