

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  
ロコモ予防  
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 ※無くて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