

2024 多摩ブロック新春学習交流会

身体を温めることの大切さ！

～家庭で簡単にできる温罨法(ホットパック)体験～

日常でのお身体の悩みはございませんか？

特に冷え、痛み、凝り等でお悩みの方に家庭でできる温罨法（ホットパック）を通じて、少しでもセルフケアにつながればと思います。透析でお悩みや関心、興味のある方どなたでも参加できます。

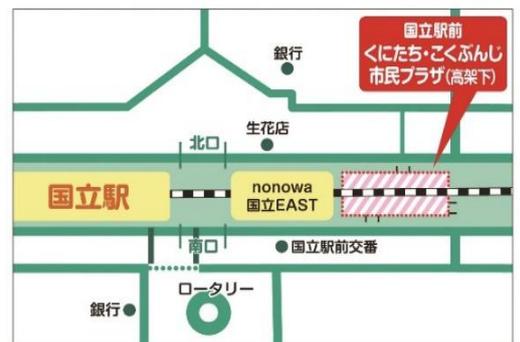
日時 2024年2月4日(日) 13:30

場所 国立駅前 (JR 中央線 国立駅北口より徒歩約1分)
くにたち・こくぶんじ市民プラザ

参加費 無料

講師 東京在宅サービス主任インストラクター
小久保 智弘 先生

内容 13:30 開会
13:35 温罨法の紹介と体験
14:30 懇談（お茶とお菓子）
ハーモニカ演奏：
（和泉喜元さん/会員さん）
15:30 閉会



(JR 中央線 国立駅北口より徒歩約1分)

.....申し込み書(締め切り 2/2 日).....

氏名		生年月日	S H R	年	月	日
患者会名 又は住所		Tel	()			

問合せ：NPO 東腎協事務局 TEL 03-3944-4048 FAX 03-5940-9556