網走市社会福祉協議会　主催
令和８年度つながろう！講座

ちょっとひと息、自分の整え方

～心と身体のセルフケア～



日時　令和８年
１１月28日（土）
10:00～11:30

講師　本田　朋子氏（作業療法士）

場所　エコーセンター学習室 ABC

参加費　無料

持ち物
○動きやすい服装
○筆記用具

○健康講話
○健康体操を行います♬



ボランティア活動を続けるためには、まず自分自身が元気であることが大切です。
本講座でそれぞれのライフスタイルに合わせて
無理なく続けられる健康づくりのヒントを学びます。

申し込み締め切り日
１１月２０日（金）

○裏面の参加申込書に必要事項を記入して FAX 送信
○網走市社会福祉協議会まで電話にて申し込み
○裏面の QR コードより申し込み



【申し込み・問い合せ先】
網走市社会福祉協議会　地域福祉課地域福祉係
TEL:0152 - 43 - 2472　FAX:0152- 43- 3919

この講座は歳末たすけあい募金助成金を活用して開催します。

網走市社会福祉協議会 主催

令和8年度つながろう!講座

ちょっとひと息、自分の整え方

～心と身体のセルフケア

【個人用】

参加者氏名	連絡先

【団体用】

団体名：

担当者：　　担当者連絡先：

参加者氏名	備考

FAX 可 0152-43-3919

申込締切：令和8年 11 月20日（金）まで

【申込・問合せ先】

網走市社会福祉協議会

地域福祉課地域福祉係

TEL：0152-43-2472

FAX：0152-43-3919

QR コードからの申込はこちら↓

【個人申込用】

【団体申込用】