

2025年1月〈対面〉交流会のご案内 『パーキンソン病体操』とフリートーキング

担当：すずき のぶたか

お待たせしました。青山先生のパーキンソン病体操です。洋光台地域ケアプラザのホールで行います。

これまでと同じく上履きをご持参ください。

大好評、青山先生手作りの温かいコーヒーも付く予定です。

交流会後半はフリートーキングです。進行係と書記兼発表係を選出の上、自己紹介などから自由テーマで情報交換してください。パーキンソン病歴でグループ分けします。

最後にグループごとに発表して、情報共有します。

《注意》転倒やケガ防止のため、スリッパや、靴下のみ、素足での体操への参加はご遠慮ください。

日 時：2025年1月26日(日) 13:00～15:30 (2時間30分)

13:00～13:40 (40分間) …P.D.体操

〈10分間休憩〉

13:50～14:45 (55分間) …フリートーキング (1班6人目安)

14:45～15:20 (35分間) …話した事について発表

体操講師：『PT&Reha 北鎌倉』代表 青山洋久氏

会場：『洋光台地域ケアプラザ』磯子区洋光台6-7-1 TEL：832-5191

参加費：100円 (当日限りの団体傷害保険料)

アクセス：JR 根岸線、洋光台駅下車、徒歩15分

〈参加申込み方法〉電話、FAX、又は、QRコード

電話：045-775-2908 若槻由紀子

★電話受付時間 17:00～20:30

電話・FAX：045-332-1332 本田幸子

会員番号と、同行者(付き添いの方)の

お名前を記入してください。

いずれも申込受付期間は以下の通り

申込受付期間：2025年1月18日～1月23日 (定員になり次第締切)

QRコードあるいは今後のHP、ダイレクトメールで示すURLから、専用受付フォームに進み、必要事項(会員番号、会員氏名、参加者氏名、参加者電話番号)を記載して送信する。

申し込みについて不明点は、sukanatomo 2021@gmail.com (上野)までお問い合わせください。

