

こもれびカフェ
2月21日(土)10:00~

手は"第二の脳"

手から元気に！ハンドケア講座

手をケアするとどんな効果があるの？

血行改善や皮膚トラブルの予防、脳の活性化やリラックス効果など
体にだけじゃない嬉しい効果がたくさん!!

自分でやってみよう！手のセルフケア

自分でも簡単に始められる手のケアをお伝えします
生活の中で楽しく取り入れましょう

講師紹介

佐藤 奈都子

・社会福祉士 ・ビューティータッチセラピスト ・福祉ネイリスト

心と体を元気にする「介護美容」の活動を通して、楽しく健康な時間を
増やせるお手伝いをしています。



日 時 2月 21 日 (土) 10:00~12:00
受付 9:30~

会 場 川崎医療短期大学

岡山市北区中山下2丁目1番70号

申し込み方法

川崎医科大学高齢者医療センター
患者診療支援センターへご連絡ください
TEL : 086-201-5280



駐車場は限られていますので、できるだけ公共交通機関でお越しください。