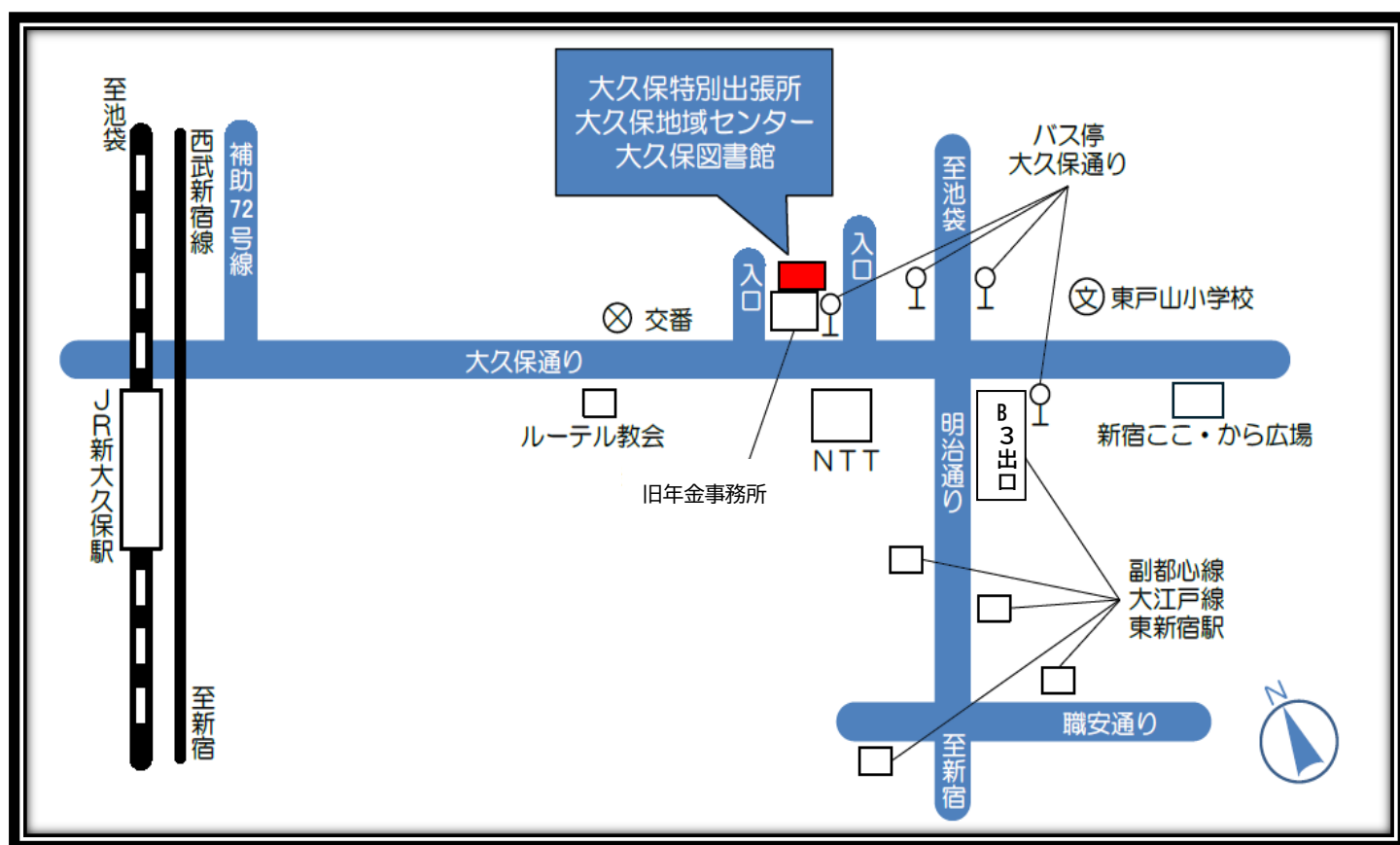


【会場案内】

大久保地域センター3 階 会議室 A（新宿区大久保 2-12-7）



【交通案内】

- JR 新大久保駅 徒歩 8 分
- 東京メトロ副都心線「東新宿」駅 B3 出口より徒歩 3 分
- 都営大江戸線「東新宿」駅 から徒歩 8 分
- 都営バス「大久保通り」停留所下車 徒歩 3 分

【FAX 用 参加申込書】

FAX 送信先 新宿区大久保高齢者総合相談センター

FAX:03-5332-5592

氏名:

住所:

電話:

介護の合間にひとやすみ

～家族も自分も大切にする癒しの鍼体験～



がんばる家族のやさしい癒し時間♪

「肩こり・腰の疲れ・身体のだるさを刺さない鍼で解決します！」

講師： 関山 裕基 氏 ・ 伴 京史郎 氏
(訪問リハビリマッサージ すずめが丘/鍼灸あんまマッサージ師)

定員:先着 30 名
予約制

こんな方におすすめ!!

- ☑介護の疲れが抜けない。
- ☑腰や肩がいつも重い。
- ☑短時間でリフレッシュしたい！
- ☑鍼には興味あるけど痛そうで怖い。

※**円皮鍼**:極細の鍼がついた丸シールを皮膚に貼るだけで、ツボを刺激して血流やコリを和らげる効果があります。痛みがなく疲労回復に効果的です。

日 時/令和 7 年 12 月 9 日(火)

午後 1 時30分～2 時30分(受付開始:午後 1 時～)

※終了後に介護者家族会「大久保あった会」(2時30分～3時30分)を行います。

会 場/新宿区大久保地域センター 3階会議室A
(新宿区大久保2-12-7) 地図は裏面をご覧ください。

申込開始/令和 7 年11 月 17日(月)

申 込 先/新宿区大久保高齢者総合相談センター

電話:03-5332-5585/FAX:03-5332-5592

月曜～土曜・祝日 午前 9 時～午後 5 時30分

※ご家族の介護で参加困難な方は、デイサービスやヘルパーサービスの派遣が利用できる場合があります。事前にご相談ください。