

冬期健康講座開催のお知らせ

JA洗馬青年部と女性部では、JAくらしの活動として、下記日程で冬期健康講座を開催します。

講師は、元理学療法士としてご活躍され、現在はレタス農家後継者、青年部盟友の

『下小曾部区の青柳充さん』です。(講師紹介は裏面をご覧ください)

好評だった昨年に引き続き、体を使ったレクチャーと座学で分かりやすく教えていただきます。

青柳さんは、『レタス屋さんの整体院』としても起業しており、毎月20日本所2階にて、施術体験 & 健康相談なども実施しております。

性別年齢・農家非農家に関係なく、ご近所お友達などお誘いあわせの上、ご参加ください!!

◎開催会場・開催日時

下小曾部集落センター

第1回 1月13日(水曜日) 午後1時30分～

第2回 2月10日(水曜日) 午後1時30分～

岩垂公民館

第1回 1月15日(金曜日) 午後1時30分～

第2回 2月12日(金曜日) 午後1時30分～

JA洗馬本所2階会議室

第1回 1月16日(土曜日) 午後1時30分～

第2回 2月13日(土曜日) 午後1時30分～

(いずれの講座も1時間30分程度を予定しております。)

◎講座内容(各会場共通) : 第1回 背骨から作る健康

第2回 『ロコモ』って知ってますか? 健康寿命の伸ばし方

◎参加費 : 無 料

◎持ち物 : バスタオル(ヨガマットがある方はそちらでも可)・筆記用具

ストレッチポール(ある方) ホームセンター等でも販売しています。この機会に是非購入をおすすめいたします!!

◎服 装 : 動きやすい服装で参加ください。

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、本年は会場を分散して開催します。

各会場では、体調管理シートの記入、アルコール消毒、検温を実施します。

参加者の皆さまにはマスク着用でお越し願います。

お申し込みは、JA洗馬地域振興課までお電話でお願い致します(電話52-0108)

青柳 充

帝京科学大学医療科学部理学療法学科を卒業後神奈川県相模原市にある整形外科病院で5年間勤務。外来、入院の骨折、脳血管疾患後の片麻痺、脊髄損傷、スポーツ疾患、パーキンソン病や寝たきりの方も含めて様々な患者様に理学療法を実施。

現在は、管内の次世代農業後継者が加盟するJA洗馬青年部盟友としても活躍中。

レタス農家の傍ら、フリーメディカルセラピストとして『レタス屋さんの整体院』を起業。

趣味はドライブ、食べ歩き、オシャレ、音楽鑑賞、車イジリ。最近はYouTuberにも挑戦中！好きな食べ物はラーメン、定食、甘いもの。



昨年の冬期健康講座



施術体験・各種ご相談受付中!!

TEL : 080-1192-6782

mail : noah326@icloud.com