

4月のけやき県民講座

心と体をリフレッシュ

参加
無料

自律訓練法

介護疲れなどに負けずに、心と体をリフレッシュするための自律訓練法について、実習もまじえてわかりやすくお話していただきます。

NPO法人 SEPY倶楽部 代表理事

講師：千葉 伸子さん

日時：4月11日(木)
13時30分～15時30分

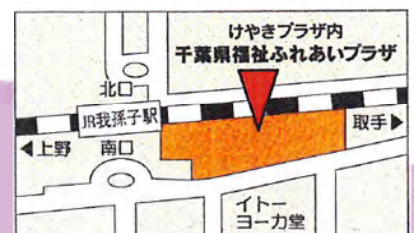
場所：7階 研修室



千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時

電話：04-7165-2886
FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。(先着順60名まで)
直接ご来場の場合は体験コーナーで受け付けます。