

# 令和4年度 第1回あさひ介護者の集い ～全身ポカポカ！『セルフ整膚』～



自分の指で軽く心地よく皮膚を引っ張るだけで  
血流が改善されて美肌や健康回復に効果的です！！

## 過去の参加者の声

- ・整膚を体験して満足です。
- ・体が軽くなり、気分よく大変楽しかったです。
- ・手だけで出来るので、自宅でも出来て良かったです。
- ・また来年度もやってほしいです。



● **と き** 6月17日（金）10：00～12：00

● **と ころ** 保健福祉センター シアタールーム（4F）

● **講 師** 渡辺 久子 氏

● **内 容**

『整膚』ってご存知ですか？身体の「治る力」を引き出す簡単セルフケアです。  
『セルフ整膚』を体験し、介護者同士の交流を図ります。

● **対 象 者**

事業対象者・要支援1以上の介護認定者を在宅で介護している市内在住のかた

● **定 員**

15名（先着順）

● **参 加 費**

無料

● **持 ち 物**

手鏡

● **参加にあたってのお願い**

- ・当日、発熱等体調不良の方は参加を見合わせてください。  
（当日の体温測定で37.5度以上の方は参加できません）
- ・当日はマスクの着用・手指消毒・咳エチケットなど感染予防にご協力ください。  
受付にアルコール手指消毒を準備します。
- ・可能な限り参加者間の距離を確保しますので、ご協力をお願いします。

● **申し込み方法・問い合わせ先**

5月2日（月）から5月31日（火）までに電話か直接

（土日・祝祭日を除く午前8時30分から午後5時15分まで）

尾張旭市地域包括支援センター

TEL0561-55-0654