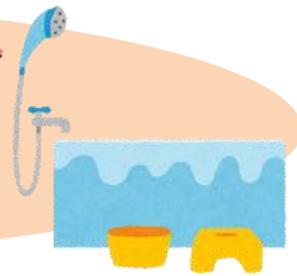


## 公民館主催講座

今日から実施できる！健康のための入浴法

ココロとカラダにごほうびを

快適な入浴のすすめ



温かい浴槽に毎日のように浸かる「入浴」の習慣を持つ国は日本だけです。「入浴」には『健康・美容・睡眠』など心身に素晴らしい効用があります。自分のため、家族のため、大切な人のために「入浴」を学んでみませんか。



講師：佐々木 恵氏（日本入浴協会顧問）

### ★プロフィール★

岩手県盛岡市出身、看護師。病院・医師の開業支援、精神科の救急・一般病棟、訪問看護の勤務を経て、プライベートにおいては、被災地・障害者就業支援等、子供～大人約3万人とする。



① 11/24(日)  
午後2時～4時

### お風呂と健康

～医療現場の現状と生活の質を  
ワンランクアップする入浴法～

② 12/ 8(日)  
午後2時～4時

### お風呂の正しい入り方

～入浴で体のしくみが180度変わるって本当?!～

会場 日野市中央公民館  
(日野本町7-5-23)

定員 30人

入場無料

申込先 日野市中央公民館  
042-581-7580

