

# てあし ひ たいさく 手足の冷え対策

## からだ ひ げんいん たいさく し ～身体が冷える原因と対策を知ろう！～

からだ ひ じき 身体が冷える時期になってきました。ひ じかく かた おお い  
冷えを自覚する方は多いと言われていま  
す。からだ ひ げんいん たいさく し ことし ふゆ げんき の き  
身体が冷える原因と対策を知り、今年の冬を元気に乗り切りましょう！！  
こうぎこうはん とう りがくりょうほうし からだ うご たいそう おこな  
講義後半には、当センターの理学療法士による、身体を動かす体操を行います。  
みな たの からだ うご  
皆さんで楽しく身体を動かしましょう！

☆主 催☆ せんだいし しゃがいふくしほうじんせんだいししょうがいしゃけんこうしどうきょうしつ  
仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

☆日 時☆ れいわ ねん ちと  
令和3年12月11日（土）

10:30～11:30

☆会 場☆ せんだいし たいはくしょうがいしゃけんこうし どうかい けんしゅうしつ えんだんがわ  
仙台市太白障害者福祉センター 2階 研修室、演壇側

じゅうしょ せんだいし たいはくくながまちなみ  
住所：仙台市太白区長町南 1-6-10

でんわ  
電話：022-308-8801

☆内 容☆ 〇身体が冷える仕組みについて

〇冷えを予防する体操について

☆講 師☆ せんだいし たいはくしょうがいしゃけんこうし  
仙台市太白障害者福祉センター

りがくりょうほうし あべ  
理学療法士 阿部 さおり

かんごし さとう りな すずき しおり  
看護師 佐藤 理奈、鈴木 志織

☆費 用☆ むりょう  
無料

☆対 象☆ せんだいし ない す しんたい しょうがい かた  
仙台市内にお住まいの身体に障害のある方

なんびょう かたふく めい  
(難病の方含む) 15名

☆申込み☆ しよてい さんかもうしこみしょ ひつようじこう きにゅう  
所定の参加申込書に必要事項をご記入

うえ れいわ ねん がつ か  
の上、令和3年12月6日（月）

までにとうきょうかい もう こくだ  
までに当協会へお申し込み下さい。

### 《お問い合わせ・申込み先》

しゃがいふくしほうじんせんだいししょうがいしゃけんこうし  
社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

〒980-0022 せんだいしあおほくいつつばしにちやうめ ばん じう  
仙台市青葉区五橋二丁目12番2号

TEL 266-0294

FAX 266-0292

