

# すずらんクリニック 講演会のご案内



すずらんクリニックでは、講師の先生による「ピラティス」を定期的に行っています。

講演会では講師の田中先生にお越し頂き、自宅でも簡単にできる体操を紹介して頂きます。

日常生活動作に不安のある方、ちょっとした運動で楽に体を動かせることを実感できます。

普段の仕事で介護をされている方も是非ご参加下さい。

## 「自分メンテナンス」

病気やケガの予防のために、体が本来持っている機能を十分に活用するためにはどうすれば良いのか。専門の講師の先生から実践を取り入れたお話を聞きましょう。

日時：H30年5月19日（土） 13:30～15:00

場所：美唄すずらんクリニック

美唄市東1条南2丁目1-12  
デイケアルームで行います

参加費：無料 どなたでもご参加できます

定員：30名

定員になり次第締め切らせていただきます。  
まずはご連絡ください。

《お問い合わせ》

美唄すずらんクリニック 0126-66-1234



講師：田中 直子  
Mana Hana 主宰  
(<http://mana-hana.com>)

ハンディキャップヨガ®北海道  
メディカルサポートヨガ®北海道所属  
心理職から小学校特別支援学級教諭を約20年間勤め、ヨガ・ピラティス指導者に転身。在職中より、ハンディキャップヨガ®北海道(<https://hcpyoga-hokkaido.com>)を立ち上げる。ヨガを通して障がい児・者のサポートを多岐にわたり展開中。障がいのある子も楽しみめ五感を育むヨガとアートや音楽のイベントを企画実施、特別なニーズのある子どもの個別ヨガセラピーなども提供している。