

担当：河津・濱岡・山口



新年 明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞ宜しくお願い致します。  
寒さがますます厳しくなりますので、利用者様共々体調管理を万全にしていきたいと思います。

## 今月の学習会

**テーマ：リラックス体操（腰痛・肩こりの予防と軽減）**

### 講師紹介

（株）東京在宅マッサージサービスより

チーフインストラクター（鍼灸・あんまマッサージ師）

**徳山 充徳 講師**

今回は温電法(おんあんぼう)を教えてください



**日時：1月31日（火） 17：30～19：30**

**場所：高根台公民館 第1・第2・第3集会室**

**持ち物：タオル1本・濡れタオルを入れるビニール袋  
筆記用具・名札・活動報告書**

### 事務所からのお知らせ

今回の給料明細書と一緒に源泉徴収票を同封致します  
確認のほど宜しくお願い致します。



### 新しいヘルパーさん紹介

大道圭子さん 金内サト子さん  
近藤美紀さん 中野政子さん

[トップページへ戻る](#)