

『健康な生活を送ってみよう』

さいきんあた 暖 かかったり寒かかったりと気温の変動が辛くありませんか？

ひと 人によってはそろそろ花粉症で悩まされる季節ですよね・・・。

さて今回の ILP リーダーズですが、健康について話そうと思います。皆さんは定期的に

病院に行ったりしていますか？少しぐらいの痛みなどだったりしたら我慢しがちじゃな

いでしょうか？ちなみに私は肩こりが酷くて辛いですね(笑)

医療的なことやこの内容に関わらず皆さんとお話が出来ればと思っています。

皆さんの参加をお待ちしております。

なお、出欠は、自立生活センター・小平の、大淵・塩崎までお願いいたします。

日時：2019年3月14日(木) 13時～16時まで

場所：自立生活センター・小平事務所

リーダー：井上さん オーガナイズ：自立生活センター・小平

問い合わせ・申し込み先：自立生活センター・小平

TEL：042-467-7235

FAX：042-467-7335

E-mail：cilkodaira3@hotmail.com

担当：大淵・塩崎

