

みなさんに「心と体のためになるセミナー」を体験して頂きたいと思い企画しました！

ぶち  
ためえなる

# 人生の棚卸しセミナー



初めての方でもご参加頂けるお役立ちセミナーです。  
今からの人生を豊かで楽しいものにしたいですね。  
心の安心、体の健康、そしてご家族への思いやり…  
前向きに気軽に多くの皆さんにご参加頂きたいです！



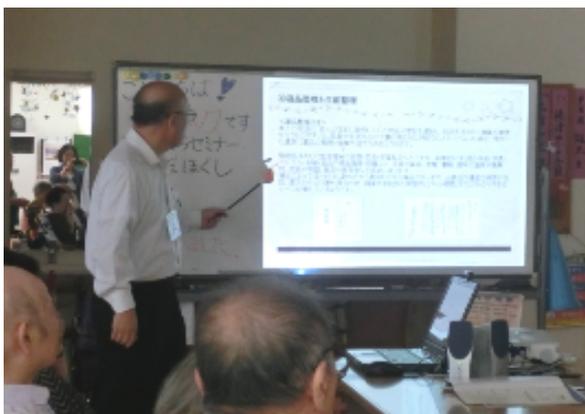
**10月21日(火) 14:00～15:00**

**「沼田診療所 デイサービス」**

安佐南区沼田町伴6001-2 電話:082-848-4486



(沼田診療所、デイサービスをご利用中以外のシニアやご家族、近隣の方々の見学也大歓迎です。)



セミナー風景

ぶち  
ためえなる

人生の棚卸  
セミナー！



椅子に座ったストレッチ

「カルチャーサロン」お役立ちセミナー

**「人生の棚卸し」のおはなし**

今からの生き方を豊かで楽しいものにするために  
お元気な今から考えられてはいかがでしょうか？

15らくらくアイラック・体と心がラクになる・みんなで楽しむ相楽

**株式会社アイラック「相楽」**

〒732-0068 広島市東区牛田新町3-25-23  
 電話：082-521-9347 メール：info@i-ruck.jp  
 携帯：080-8880-2747 URL：http://i-ruck.jp



健康・自分史・終活・整理セミナー



自分でできるマッサージ



こむら返りの修復