

# だい かい 第3回 チャレンジのご案内

あき ふか ひ いちにち さむ つの みな す  
秋も深まり日一日と寒さが募りますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

さて、今年度第3回目のチャレンジでは、健康運動指導士の山根千恵美様を  
こうし まね ころ からだ けんこう だい てがる  
講師にお招きし、『心も体も健康になろう』と題し、手軽にできるストレッチ  
たいそう しどう  
体操をご指導いただくことになりました。

しごと あいま きふんてんかん やくだ おも おお かた さんか ま  
仕事の合間の気分転換にも役立つと思いますので、多くの方のご参加をお待  
ちしております。

また、当日の検温で発熱等のある方は参加をお断りさせていただきますので、  
りかい きょうりょく ねが いた  
ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

き じつ れいわ ねん がつ にち ど  
【期 日】 令和3年12月18日（土）

ば しょ いずも かい  
【場 所】 パルメイト出雲 4階 パルメイトホール  
いずもしいまいちちょう  
(出雲市今市町2065)

ない よう てがる たいそう  
【内 容】 手軽にできるストレッチ体操

にっ てい しゅうごう うけつけ  
【日 程】 13:30 ~ 14:00 集合・受付  
14:00 ~ 16:00 こうしゅう しつぎおとう へいかい  
講習・質疑応答・閉会  
16:00 ~ かいさん  
解散

もう こしき れいわ ねん がつ にち きん  
【申し込み締め切り】 令和3年12月10日（金）

と あ もう こ さき  
《問い合わせ、申し込み先》

しゃかいふくしほうじん しんわかい いずもしょう しゃしゅうぎょう せいかつしえん  
社会福祉法人 親和会 出雲障がい者就業・生活支援センター リーフ

たんとう ふくだはるみ ふくだひろし けいたい  
担当 福田春美・福田浩士 TEL (0853) 27-9001 携帯 090-8718-1712

FAX (0853) 27-9011 E-mail [futaba-leaf@ceres.ocn.ne.jp](mailto:futaba-leaf@ceres.ocn.ne.jp)

## パルメイト出雲 駐車場ののご案内

えききたちゅうしゃじょう えきなんちゅうしゃじょう りょう むりょう けん わた  
駅北駐車場・駅南駐車場をご利用ください。無料サービス券をお渡します。

いずも ちゅうしゃじょう こうかしたちゅうしゃじょう ゆうりょう  
※出雲メディカルモール駐車場、高架下駐車場は有料になりますので

まちが ちゅうい  
お間違えのないようご注意ください。

