

♥♥ 第3回 はぴすまカフェ ♥♥ 「肩こり 首こり コリコリ 解消！」

同窓生が交流を深めることを目的として始まった「はぴすまカフェ」。第3回の今年も、楽しみながら近況を語る交流の場を企画いたしました。今回は、仕事や家事など日頃の疲れを、自分でリセットする方法を専門家の方から教えていただきます。参加費無料。お誘い合わせの上、どうぞお気軽にご参加ください。

- ◆日時 7月12日(日) 午前10時～12時
- ◆場所 新潟大学 駅南キャンパス「ときめいと」(PLAKA 1・2階 ジュンク堂となり)
- ◆定員 30名 ◆参加費 無料
- ◆内容 講演① 肩こり、首こりについて 講演② ロコモ予防 筋力アップ
各講演のあとに、簡単なストレッチ体操を行います。

講師： 松林義人先生 (新潟リハビリテーション大学専任講師・理学療法士)

- ・簡単に身体を動かしてみます。動きやすい服装でおいでください。
- ・講演のあと、近くのレストランでランチを予定しております。ランチ代は参加者負担です。
ランチ希望の方は、参加申し込みの際にお知らせください。
- ・「ときめいと」には駐車場がありません。公共の交通機関をお使いいただくか、近隣の駐車場をご利用ください(その場合、駐車料金は参加者負担となります)。



★参加希望の方は郵送、メール、ファックスにて6月30日までにご連絡ください。

歯学科・口腔生命福祉学科 _____ 期卒

お名前 _____

ランチ 参加する 参加しない (○をつけてください)

【企画・運営】

新潟大学歯学部同窓会
準会員・臨床研修医支援部/女性会員支援部

〒951-8514 新潟市中央区学校町通2-5274
Tel/Fax 025-229-4166

メール: alumni@dent.niigata-u.ac.jp