

難病の方と家族のための  
難病セルフマネジメント研修会

## ヨガ教室

講師：金沢ヨガ&マインドフルネスTen  
理学療法士 松山 幸治 氏

**日時** 7月21日 (火) 13:30~15:30  
2月16日 (火)

**場所** 石川県リハビリテーションセンター  
4階 大研修室

**内容** 各回、内容を少し変更して開催する予定です



## アロマ教室

講師：(株) Afrain 小林 美樹 氏

**日時** 11月17日 (火) 13:30~15:30

**場所** 石川県リハビリテーションセンター  
4階 研修室

**内容** お好きな香りのアロマスプレーを  
作成します



**参加費** 無料 **対象** 難病の方、家族の方 (先着15名)

★ 参加をご希望の方は、  
各回1週間前までに下記へお申込みください。

お申込み・お問い合わせ先  
石川県難病相談・支援センター  
(石川県リハビリテーションセンター内)  
住所：金沢市赤土町二13-1  
TEL：076-266-2738  
mail：nanbyou@pref.ishikawa.lg.jp

