

今年もやります！

地域文化セミナー

簡単ケアで身体軽やか！いきいきリンパケア！



さとう式リンパケア

リンパって聞いたことはあってもよくわからない…。まずはリンパのことを知り
日ごろ簡単にできるリンパケアの方法を知って体調を整えよう！

- ◆日 時◆ 8月19日、26日（木曜日）
13:30～15:30（全2回）
- ◆場 所◆ 五島協働センター ホール1階
- ◆定 員◆ 成人15人
- ◆講 師◆ 深津 利子先生（さとう式リンパケア公認インストラクター）
- ◆参加費◆ 無料
- ◆持ち物◆ 水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、筆記用具、
ヨガマット（ある方のみ）バスタオルで可

※運動ができる服装でご参加ください。

※当日体調の悪い方は受講をお控えください。



1	8/19	木	{リンパの仕組み①} ・呼吸法 ・全身を緩める
2	8/26	木	{リンパの仕組み②} ・足のむくみ解消 ・全身を緩める

★受 付★8月5日（木）13:30～協働センター窓口で受け付けます。

定員に満たない場合は14:00～電話でも受け付けます。13:30の時点で定員を超えた場合は抽選になります。

コロナ感染症の感染拡大状況により中止になる場合があります。ご了承ください。

★★ 五島協働センター：☎ 425-9147 ★★

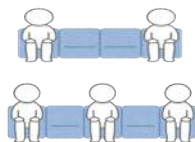
コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力をお願いします。



換気をする



マスクの着用



十分な対人距離



こまめな手洗い



アルコール消毒

コミ担

つうしん

五島協働センターのコミュニティ担当職員の石井です。コミ担とはコミュニティ担当職員の略です。地域の皆様へ、耳寄りな情報をお伝えします！



コミ担

コミ担：自治会長さん、こんにちは。
なにかご相談したいことがあると聞きましたが、どのような事でしょうか？



会長

自治会長（以下、会長）
会長：先日、引っ越ししてきた方が転入の手続きで区役所に行ったらしいのですが、すごく混雑していて大変だったと聞きました。協働センターでも転入の手続きはできますか？



コミ担

コミ担：勿論できますよ。
転入届の他にも、転出届、転居届など、住民異動届の受付も行っています。



会長

会長：そういえば、引っ越ししてきた方のご家族に小学生のお子さんがありました。転校の手続きも協働センターでできますか？



コミ担

コミ担： 勿論できますよ。
それに加えて児童手当や小中学生・高校生世代医療受給者証の交付手続きなどもできます。ただし、外国籍の方の住民異動など、一部取扱出来ない届出もあります。
分からない事や詳細については、事前に協働センターへお問い合わせください！
五島協働センターの証明窓口は、祝日を除く月曜日から金曜日の8：30～17：15まで受付しています。
証明窓口の電話番号は053-425-6339です。