

にしのみやなんれん 平成 29 年度難病講演会

あなたはグッスリ眠れていますか？
多くの方とかかわりを持ち社会生活を過ごすなかで、
ストレスを感じられることはありませんか。
自分自身のストレスをとることで、元気になれる
“リラックス体操” “呼吸法” を体感！しましょう。
心からリラックスしていただきたいと思います。
お誘い合わせてご参加ください。



「きもちよく眠りにつくための・・・セルフケア」 ～ 楽しくわかりやすいメンタルトレーニング ～

下口雄山メンタルフィットネス 代表 下口 雄山先生

日 時 平成 29 年 9 月 24 日 (日) 13:00～16:00 (開
場 12 時 30 分)

会 場 西宮市役所東館 8 階 大ホール
西宮市六湛寺町 3-1



♪♪ミニミニコンサート

ヘルマンハープの演奏
エーデルワイスのみなさん

『ヘルマンハープ』って？

ドイツのバイエルン州の農場主ヘルマン・フェー氏がダウン症の息子のために開発しました。障害者、高齢者を含む。多くの方が演奏を楽しめる楽器です。エーデルワイスのみなさんによるやさしい音色の、すばらしい演奏をお楽しみください。



主 催：西宮市難病団体連絡協議会（西宮市委託事業）
後 援：西宮市医師会 西宮市薬剤師会 西宮市社会福祉協議会

★お問い合わせ・参加申込は・・・ 西宮市難病団体連絡協議会 090-6373-3184

事務局：〒663-8215 西宮市今津水波町 1-7 ドミトリー高木 1 階 兵庫県腎友会阪神ブロック内
TEL:0798-36-9731/FAX:0798-36-9732