

# Stress Free Training

康復医学学会主催 ストレスフリートレーニング講座

## 受講者募集

学会会員とご紹介者様 限定

ストレスフリートレーニング (SFT) は、日常のさまざまなストレスにダメージを受けている体と心に効くトレーニングです。だれでも無理なく簡単に取り組めるメニューですから、すぐに始められます。

SFT 講座では、ストレス関係を中心に健康と病気の正しい情報もお伝えしますので、全4回の講座をしっかり学べば、「康復医学」の基礎的な知識が身に付きます。



### ■ 1ヶ月全4回シリーズ

Lesson① 眼・頭痛に効く SFT

Lesson② 肩・くびの SFT

Lesson③ ひざ・腰に効く SFT

Lesson④ 温浴法・総論

その他、快眠、便秘・冷え症の解消、肌荒れ改善、痩身 etc.  
(各レッスンテーマの他に、この講座で期待できる効果です)

### ★予約制★各レッスン限定 20名

当学会は、会費と寄付にて運営しています。この講座では、1シリーズ(全4回)で12,000円のご寄付をお願いしています。

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

★領収書を発行しますので、経費処理も可能です。

※ご都合により受講できないレッスンがあった場合でも、翌月または翌々月にそのレッスンを受講することができます。(3か月限定)

### ■ 1～3月度 開催スケジュール

	1月	2月	3月	時間:
① 眼・頭痛	9日(水)	6日(水)	6日(水)	(A) 午後の部 2時～4時
② 肩・くび	16日(水)	13日(水)	13日(水)	(B) 夜の部 7時～9時
③ ひざ・腰	23日(水)	20日(水)	21日(木)*	A、Bいずれかを選んでお申込みください。 (A、Bは同じ内容です)
④ 温浴法・まとめ	30日(水)	27日(水)	27日(水)	★3月21日は木曜日です。ご注意ください。

■ 会場：康復医学学会本部 東京都中央区日本橋浜町 2-38-9 浜町 TSK ビル 5F

お申込み・キャンセル連絡は  
こちらまで

TEL & FAX : 03-5642-6555  
E-mail : [info@koufukuigaku.org](mailto:info@koufukuigaku.org)

\* 当学会についての詳細及び入会案内は、康復医学学会ホームページをご覧ください。

⇒ <http://www.koufukuigaku.org>



学術研究会議  
康復医学学会

東京都中央区日本橋浜町 2-38-9  
浜町 TSK ビル 5F 〒103-0007