



あなたの

手話通訳者のための

カラダとココロを知る講座



手話通訳が上手なあの人と私は何が違うの!?手話通訳技術!?いや、もしかして姿勢が大きく影響しているかもですよ。

今まで見過ごされてきた手話通訳を行うときの姿勢。その「姿勢」は「通訳に対する姿勢」に通ずるかも!?

通訳がよりよく伝わるために、また健康に長く活動するために必要な筋肉をつけて行きましょう♪

肩こりの仕組み大解剖!! 頸肩腕ってどうして起こるの!?ココロもストレッチできるの!!

もしかして私たちはストレス不足…なのかも!? 姿勢分析や筋バランスチェックも!

などなど目からウロコの話をしながら毎回お家でできる簡単なトレーニングも行います。予防♪予防♪予防!です。

4回シリーズ 毎回第1(金)曜日 19時~20時30分

- ① 9月7日(金) 「オリエンテーション」
- ② 10月5日(金) 「自分のカラダを知りましょう」
- ③ 11月2日(金) 「手話筋って!」
- ④ 12月7日(金) 「ココロのストレッチ・まとめ」



場 所：東成区民センター 7階アトリエ(裏面地図参照)

定 員：17名 講 師：杉浦智子(大通研健康班) 参加費：無料

持ち物：タオル(長さ80cm位あるもの)・お水などの飲みもの・動きやすい服装でお越しください

[お申し込みいただける方]

※シリーズで開催のため4回全て参加いただける方。

毎回出される宿題(ご自宅でもできる簡単なトレーニング)をきちんと行っていただける方。

申し込み方法：裏面に必要事項を記入し、FAXにてお申し込みください。

郵送の方は往復はがきと同じ内容を記入しお申し込みください。

FAX:06-6977-1220 主催：大阪手話通訳問題研究会健康班



【申込書】健康班「手話通訳者のためのカラダとココロを知る講座」に申し込みます。

【お名前】

【会員の有無】 会員番号 ()

【住所】

【電話・携帯】

【FAX 番号】

【手話歴・通訳体験】

【健康について今お困りの事はありますか?】

※FAX のない方は往復ハガキで申し込み内容を記入し、お申し込みください。

返信用宛名面にもご自分の住所・氏名・TEL をご記入ください。



〒537-0014 大阪市東成区大今里
西3丁目2番17号
TEL06-6972-0727
FAX 06-6972-0278

Osaka Metro 千日前線・今里筋線
今里駅2号出口から西方向に100
メートル

シティバス・地下鉄今里停留所
より、千日前通に沿って西方向
に100メートル

【返信簡】抽選の結果

- ・参加いただけます
- ・抽選に外れました。またのお申し込みをお願いします。

あなたの申し込み番号は です。

※初日は9月7日(金)19時~です。(受け付けは15分前)

お願い

1. 室温は感じ方に個人差がありますので、ご自身で調整できる服装でお越しください。
2. 会員確認のため、2018(平成30)年度会員証をお持ちください。
3. 万一都合が悪く参加できなくなりましたら、事務所までご連絡ください。
4. 学習会当日の午前7時以降に暴風雨警報または暴風警報発令時は学習会を中止します。