

家族介護支援事業

リフレッシュ交流会を開催します

テーマ『みんなでマッサージ&交流会』

ご自宅で介護されている皆さん、日頃の疲れを癒しませんか？

肩こり、首こり、腰痛などのマッサージの方法を学び、みんなでマッサージをしあいます。ご自身の身体をいたわる時間にしましょう。

介護について、分からないことや聞いてみたいことなど、質問できる場になっていますので、みなでおしゃべりをして、笑いあったり、共感があったり、情報交換をしたりしてリフレッシュしましょう。

- 【日程】 8月23日(金曜日)
午後1時30分～午後3時30分
- 【会場】 湯小路いきいき元気館3階 会議室2
- 【講師】 「リンパ整体 るくぷる」 相馬 修一 氏
- 【対象者】 諏訪市内在住の要支援1以上の方を在宅で介護されている方、
市内在住で介護に関心のある方
- 【定員】 15名
- 【持ち物】 「ヨガマット」、または「バスタオル」
- 【参加費】 500円
- 【問い合わせ・申し込み先】 諏訪市社会福祉協議会 福祉係
電話：0266-52-2508

※ご来場にタクシーが必要な方はご相談ください。



〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
高齢者福祉課 高齢者福祉係
(担当) 坂西
電話 0266-52-4141 (内線298)
FAX 0266-53-6073
メール koufuku@city.suwa.lg.jp