

家族介護者交流事業

ご家庭で介護をしている介護者を対象に、介護の悩みや心配ごとを少しでも解消し、日頃の身体的・精神的な疲れを癒し、リフレッシュを図ることを目的として実施します！

期 日:平成31年1月29日(火)

時 間:午前 10 時 30 分~午後 2 時頃まで

場 所:地域福祉交流施設(よしおかROBAROBA)

内 容:こころとからだのセルフケア

(善衆会病院 理学療法士による)

* 良い睡眠について・リフレッシュ効果を取り入れたストレッチ
リラックス効果のある呼吸法等 *

☆キッチンハウスみやまのおいしいランチと交流会他☆

参加費:300円

× 切:1月22日(火)

申込・問合せ先 吉岡町社会福祉協議会

0279-54-3930

日頃なかなか話せない介護の悩みやストレス・・・
同じ介護者とたくさん話してみませんか！
社協・包括職員も一緒にお話しさせていただきます。
是非参加してみてください。

