

介護者のつどい

介護をしている方、介護を経験した方などを対象に、介護者のつどいを開催します。

今回は介護者の方の体をリフレッシュできるような体操を行います。さらに、日頃の介護の話や悩んでいることなど、参加者同士で自由にお話していただける時間もあります。

ぜひ、どなたでもお気軽にご参加ください。

日程：令和7年11月20日（木）

時間：13：30～15：00

場所：阿智村コミュニティ館 2階

内容：①椅子ヨガでリフレッシュ

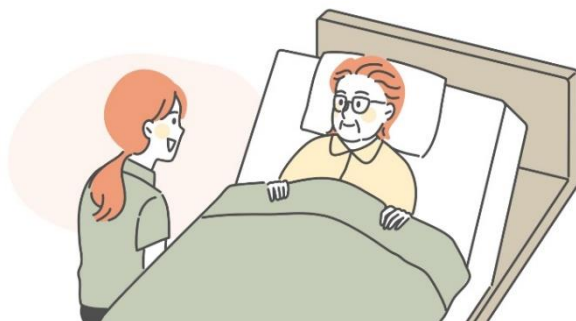
【講師】遠山 美帆 先生

②情報交換会

対象：自宅で介護をされている方

介護を経験した方 など

どなたでもお気軽にご参加ください。



参加を希望される方はお申込みください。

申込み・問い合わせ先

阿智村地域包括支援センター

☎ 45-1140

