

令和元年度 在宅介護者のつどい

「心と体をやすめるヨガ」

毎日、忙しくしているあなたへ・・・。
ゆっくりと自分の心と体をやすめてみませんか？
初めての方も大歓迎！
ヨガの後は、食事を摂りながら日頃の介護の話や情報
交換をしましょう。



日時：令和元年 8月21日(水) 10時00分～14時30分

場所：七城ふれあいプラザ（菊池市七城町流川394-1）

内容：心と体をやすめるヨガ

※ヨガ後、会食会を行います。（弁当はこちらで準備します）
また、温泉もあります。

講師：シャンティ・ハート 田代真由美 氏

対象：ご家族を介護している方

参加費：無料

持ってくるもの：タオル、運動が出来る服装



お風呂に入られる方は、入浴セット。

主催：菊池市社会福祉協議会

申込み：菊池市社会福祉協議会 七城支所 ☎ 25-5010



社会福祉協議会の「在宅介護者のつどい」事業には、赤い羽根共同募金の配分金が活用されています。

【お問合せ先】
菊池市社会福祉協議会
七城支所
電話 25-5010