

わたぼうし 7月のお知らせ

7月の結ぶ会 心と身体を整えるセルフケア

～ ヨガで気分転換しませんか～

- ・タオルを使ったヨガで身体をほぐそう！
- ・手先を使って楽しみながら頭と心をリラックスさせよう！

令和3年 **7月24日（土）** 13:30～15:00

【講師】 ヨガインストラクター

岩永 ことゑ 氏

【持ち物】 タオル・飲み物

【参加費】 無料（事前申し込み、定員10名） ※リモート配信あり

『結ぶ会』とは、介護者の方や、介護に関心のある方が、医療や介護など様々な専門職と繋がるきっかけを作る会です。お気軽にご参加下さい。

認知症や介護についての
専門相談を利用したい

要予約

お気軽相談はじめの一步

認知症疾患医療センター平川病院の医療ソーシャルワーカーが対応します。個別相談会です

7月14日（水）

13:30～15:30 無料

介護経験者とお話したい

介護者の日

家族会を運営する介護経験者がお話を伺います

毎月第3水曜日

開催についてはお問い合わせください

13:30～15:30 無料

八王子ケアラズカフェわたぼうし

TEL 042-686-2779

住所 八王子市子安町4-10-9西村ビル2階

