

# 1月 [結ぶ会]のお知らせ

『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つくる会です。

出席者同士の情報交換の中で、日頃の悩みを話したり、よりよい介護についてのヒントをみつけてみませんか？

**[日 時]** 令和5年 **1月28日(土)**

13:30~15:00

**[会 場]** 八王子ケアラースカフェ わたぼうし

**[講 師]** ヨガインストラクター

**岩永 ことゑ 氏**



**[参加費]** 無料 (要：事前申込み 定員10名)

## 今月のミニ講話

からだが温まる

頭がスッキリ  
リラックスする

心がほっこりする

**心と身体を整えるセルフケア**

---日常生活に **ヨガ** を取り入れませんか---



八王子ケアラースカフェわたぼうし  
**TEL 042-686-2779**  
住所 八王子市子安町4-10-9西村ビル2階

