

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6年 1月13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15名)

持ち物 タオル1枚

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

