

日頃の疲れを リフレッシュ！ ストレッチ&ヨガ



介護の合間にできる簡単なストレッチとヨガで、大切なご自身の身体をいたわる時間を持ちませんか？
忙しい毎日を頑張るあなたに、心と身体の癒やしの時間となりますように。

日時

令和8年2月16日（月）

*13:30～14:30：ストレッチ&ヨガ

*14:30～15:00：交流会



場所

展望温泉ほのぼの湯1階 研修室

対象

家族介護者
（15名程度）

講師

健康運動指導士
綿谷千鶴先生

申込

2月13日（金）までにお電話でお申込みください。
*ヨガマット貸出します。

参加するために、デイサービスやショートステイの利用を希望される場合は、ケアマネージャーにご相談ください。
担当ケアマネージャーがいない場合は、下記までご相談ください。



当日は運動しやすい服装でお越しください。 持ち物（飲み物・タオル等）

主催：内灘町 福祉課 地域包括支援センター
（内灘町保健センター館内）
申込み・お問合せ：076-286-6750