

# 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