

家庭介護のためのハートフルケアセミナー

家族介護を担う人のためのリフレッシュ講座



～ 心と体をスッキリ！ ～



心と体をリフレッシュしませんか？

介護ストレスを抱えがちな家庭介護者が、心身ともにリフレッシュするためのレクリエーション(軽運動含む)を楽しくお伝えします。自分自身が元気になれる方法などがギュッと詰まっていますので、ご家族を介護している方にぴったりな講座です。

◆日時：令和4年5月17日(火) 14:15～16:15

◆会場：ゆうあいの里ふれあいセンター 1階 多目的ホール
豊川市平尾町親坂36

◆テーマ：「**家族介護を担う人のためのリフレッシュ講座**」
～ 心と体をスッキリ！ ～

◆講師：伊藤 聖子 先生【ウォーキングスタイリスト】
(一般社団法人カナンウォーク 代表理事)

◆参加費：無料 (定員40人 先着順)

◆持ち物：筆記用具

◆受講に関するお願い：新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用の上、動きやすい服装で受講をお願いします。

申し込み先：東部高齢者相談センター

TEL 0533-85-6110 FAX 0533-85-6131

※4/1より受付開始

※新型コロナウイルスにおける緊急事態宣言又はそれに相当する状況がある場合は、感染拡大防止のため、開催の延期や中止をさせていただきます。

※同日同会場別室にて、『介護者交流会』(13:00～14:00)を開催します。

お申し込み不要で、参加対象者は高齢者を介護している方、介護経験のある方になります。

詳しくは4月号の広報「とよかわ」をご覧ください。