

男性介護者 交流会

心もからだもリフレッシュ
スツキリ・ゆったりヨガ

8月1日(木)

午後1時～3時

OPEN!

参加費無料

【会場】
おむすび
ハウス
(下連雀1-10-20)

誰でもできる椅子ヨガです！
気持ちよく身体を伸ばせます♪
講師 白井 綾子 氏(ヨガ講師)

社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会(在宅サービス係)

TEL 0422-79-3505 / FAX 0422-71-2053

✉ zaitaku@mitakashakyo.or.jp

男性介護者交流会とは…

身近な地域で同じ境遇の方同士が介護の情報交換や相談ができる
交流の場です。偶数月第1木曜日に開催しています。

