



～介護者の集い～

スキマ時間 3 分で、自分の心身と仲良くなる！
セルフケアのコツをつかみましょう！！



日時：令和 8 年 2 月 17 日（火）
13：30～15：00

会場：松井まちづくりセンター 学習室 1 号室
（上安松 1286-1）

講師：理学療法士で整体師として活躍している
並木 加代子氏

内容：自分の弱い所を知って整える体操の体験
内なる元気を取り戻すヒントなど 講話

【申し込み・問い合わせ先】

※**事前申込制**です。ご希望の方はご連絡下さい。

☎ 2994-1615 FAX 2937-7300



地域包括支援センターは所沢市の委託により運営しています。