



すみれの会



～介護者の集い～

こころとからだ元気になる

セルフケアのコツを繰り返し学んで習得しよう！

日時：令和 8 年 9 月 8 日（火）

13：30～15：00



会場：松井まちづくりセンター

学習室 1・2 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

前半・交流会（日頃の悩み・介護のことなどなんでも）

後半・リフレッシュ体操（心も体も元気になれる体操）

※体操の内容は前回6月の内容と同じです。

【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。