

介護相談室 ほおやほおやかフェ

コリをほぐして姿勢を改善
「いきいき健康体操」

日時：平成30年4月10日(火)

午後1時30分から2時30分

場所：いきいきルーム

(瀬戸自動車学校横、ひなご幼稚園の坂の下)

内容：首や肩のコリに悩まされていませんか？
コリをほぐして姿勢を改善しましょう。
体操の仕方を丁寧にお教えします。

講師：ニコニコ治療院 大島一真先生

対象：どなたでもどうぞ(年齢、性別問いません)

参加費：300円(お飲み物)

定員：20名(先着順)



申込方法：4月3日までにお電話にてお申込み下さい。

お問い合わせ、お申込み先：居宅介護支援事業所 樹の里

(担当：荻須)

☎ 0561-85-0771



～今後の予定～

5月8日(火)

「カードスタンド作り」

☆毎月第2火曜日開催☆

ほおやほおやかフェでは、毎月異なるテーマとともに介護に関する相談を受け付けています。
居宅ケアマネジャーとお茶を飲みながら、お気軽にお話しませんか。