

家族介護者交流会のご案内

# ストレッチでリラックス ～身体の声聴こう～



ストレッチで日頃の疲れを癒しませんか？  
無料で参加できます。  
動きやすい服装でお越しください

日時

令和6年7月24日（水）

10:00～11:30

会場

浅科会館1階 会議室

持ち物

ヨガマット・バスタオル・飲み物

（ヨガマットがない方は座布団をお持ちください）

講師

ストレッチ指導員：益戸 早苗先生

定員

20名申し込み締切：令和6年7月19日（金）

当日はマスクの着用をお願いします。体調が優れない方は参加をお控えください。感染状況により変更または中止となる場合があります。

お申込み・  
お問い合わせ

TEL

0267-53-8801 有線2055

FAX

0267-53-8802

住所

佐久市望月317-2

佐久市望月総合支援センター1F

浅科・望月地域包括支援センター