

家族介護者交流会

気を巡らせて健康増進！ 気功体操



日時：令和7年4月19日(土) 10時～11時30分
(受付: 9時30分から)

場所：臼田健康活動センター1F ふれあい広場
(うすだ健康館 佐久市臼田2175-1)

内容：健康気功体操

講師：堀込針灸整骨院 堀込雅彦氏

対象者：①高齢者を介護されている家族の方
②教室内容に関心のある方 など

持ち物：なし

定員：20名程度

参加費：無料 ※事前申し込みが必要になります。

＜お申込み・問い合わせ先＞
臼田地域包括支援センター
電話：0267-81-5100
受付時間：(平日) 8:30～17:15