

「私をいたわる 癒しの リフレッシュ運動」

日時：令和8年4月18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：「介護者・介護者世代のリフレッシュ運動」

講師：佐久総合病院理学療法士 名取和彦氏

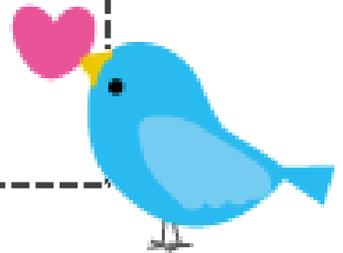
対象者：①高齢者を介護されている家族の方
②教室内容に関心のある方 など

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：0267-8 1-5 1 0 0
受付時間：(平日) 8:30～17:15



当日、発熱等で体調が優れない場合は、参加を御遠慮ください。