

日々ご家庭で家族の介護を
されているみなさんへ

令和3年度 第2回家庭介護者交流事業

みんなでリフレッシュ☆

かっこう いこいの集い

「いこいの集い」は日ごろ家庭で介護されているみなさんが、日常から離れ心身ともにリフレッシュしていただき「明日からまたがんばろう!」という活力や気分転換をしていただくための事業です。

第2回目のいこいの集いでは、おうちでも役立つ**アロマ石鹸作り**と**リラックス体操**で、リフレッシュしていただける講座を計画しました。

3月3日(木) **9時30分~12時頃**
(受付:9時15分~ 厳守)

- ◆ 会 場：ゆいわーく茅野 3階集会室 (塚原 2-5-45 ひと・まちプラザ内)
- ◆ 参加対象：茅野市内在住で、下記のいずれかの方を半年以上ご自宅で介護されている介護者
 - ・65歳以上の方
 - ・次のいずれかを所持している方身体障害者手帳1級から3級、療育手帳A1からB1、精神障害者保健福祉手帳1級
- ◆ 内 容：**アロマ石鹸作り** <<講師：矢崎紫織 先生 (FairiRabbit aroma school)>>
リラックス効果があるアロマを使い、手を洗いながらもリラックス！
リラックス体操 <<講師：松原美和 先生 (松原メゾット代表)>>
腰やひざを守る動きやリフレッシュできる動きを学びリフレッシュ！

- ◆ 参加費：無料
- ◆ 動きやすい服装でお越しください。
- ◆ 募集定員：20名

《2月10日(木) 締切》

ステキなアロマ石鹸を
作りましょう!



がんばっている体の
自律神経を整えましょう!

※定員を超えた場合には、初めて参加される方を優先させていただきます。

※当日介護の必要な家庭は、担当のケアマネージャーへご相談ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止策として、状況によっては中止とする場合があります。

♡ 多くの方のご参加お待ちしております ♡

ご自身が対象になるのか含めお気軽にご連絡ください!

◆申し込み先◆

茅野市社会福祉協議会 地域福祉活動推進係(東部)

でんわ:0266-82-1521