

藤沢市家族介護者教室

やさしいヨガでほっと一息

ヨガインストラクター 渡部 優美子 氏

座ってできるお手軽ヨガで日々のストレスを解消してみませんか?初めての方でも安心してできるヨガです。長年ベビーからシニアまでインストラクターとして活躍している講師による実践型教室。

11月10日(日) 時間 13:30~15:00

対象：藤沢市在住でご家族・高齢者の介護に携わっている方、介護に関心のある方

定員：10名 (先着申込み順)

申込み：10月25日(木) 受付開始

※参加にあたってのお願い

当日は動きやすい服装でご参加ください。コロナウイルスの感染状況により開催を中止する場合がございます。その際は申込時に確認するお電話番号へご連絡させていただきます。ご来場の際はマスク着用をお願いいたします。入場時にスタッフが検温し37度以上の発熱となりましたら、入場をお断りさせていただきます。体調がすぐれない場合は参加をお控え下さい。その他ご不明な点はお問合せください。

<会場>

社会福祉法人 共生会
藤沢特別養護老人ホーム
住所：藤沢市鶴沼1559

<お問い合わせ・お申込み>

共生会 居宅サービスセンター
電話 0466-22-7589
FAX 0466-25-7437

お問い合わせ時間
月～金曜日 9時～18時
担当 池田・三原

