

参加無料

第2回 介護者のつどい けあらーずカフェ ながまち ～開催のお知らせ～

けあらーずカフェとは 介護をする人が息抜きや情報共有をする場所です。日々の介護で思うこと、悩んでいること、何でも話合ってみませんか。もちろんこれから介護する方、介護をし終わった方のご参加もお待ちしております。

どうぞお気楽にお立ち寄りいただきますようご案内申し上げます。

日時：令和6年10月31日(木)
午後1時30分～3時

**場所：千歳コミュニティセンター
交流ルーム**

〈当日の内容〉

- 健康講座「腸能力教室」山形ヤクルト株式会社
- ミュージックフィットネス「骨盤底筋をきたえよう」
- 交流の時間

介護の経験の有無に関わらずどなた様でもご参加ください。

会場内でのマスク着用にご協力をお願いいたします。
前日まで参加希望のご一報ください。

〈お問い合わせ・お申込み〉

済生会なでしこ地域包括支援センター
山形市長町751番地 電話 023-681-7450

