

家族介護教室

『もし、よろしければ、
少し気持ちをリセットしませんか？』

☆笑いヨガ 体験

笑いヨガとは、誰にでも簡単にできる“笑いの健康法”です。
ヨガと言っても、難しいポーズはしません。気楽にどうぞ。

☆笑いヨガティーチャーの介護体験 と 座談会 など

笑いヨガ ティーチャー トッシーは、
認知症になられたお母さんを介護した経験をお持ちです。

講師 笑いヨガ ティーチャー トッシー さん

ほぼ同じ内容で2回おこないますので、お好きなほうにお越しください。
もちろん、2回とも参加していただいても良いですよ。

平成24年3月 7日（水）

13：30～15：00

稲羽東福祉センター 2階休養室

前渡北町2-34

平成24年3月13日（火）

13：30～15：00

稲羽西福祉センター 2階学習室

小佐野町3-205

対象 主に稲羽地区にお住まいの、いま介護をしてみえる方。
これから介護をするかもしれない方。以前に介護をしてみえた方。
介護に興味のある方、など（参加費無料です）

問い合わせ・申し込み

地域包括支援センターつつじ苑

(TEL 058-371-2226 Fax 058-371-8431)

※24年2月末日までにお申し込みください。お電話でけっこうです。