

平成26年度 第1回

# リフレッシュサロン

日頃、介護で疲れていませんか？ 疲れた体をほぐし  
気軽に話して、心もからだもリフレッシュしましょう

**日時** 7月24日(木) 午後2時～3時30分

**場所** 大船学習センター 3階 第2集会室

**講師** 米倉 いづみ氏(フィットネスインストラクター)

**内容** 前半 リフレッシュ体操

後半 みんなで話そう(茶話会)

**対象** 介護中の方、今後予定されている方、  
介護経験者 等 どなたでもご参加できます

**定員** 20名(先着順) **参加費** 無料



お申込み・問い合わせ先

地域包括支援センターきしろ  
電話 42-7503