



介護者教室開催のお知らせ

長野市地域包括支援センター

長野松代総合病院

運動を行うことで、自分の力で生活できる体を維持することが大切です。
自宅で簡単にできる棒体操を、一緒に学びましょう。ツボ押し、ストレッチなどの情報も満載です☆ぜひご参加ください☆

日時	10月 14日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	お家で簡単にできる棒体操 ツボ押し・ストレッチ・脳トレ・質問コーナー 日頃気になる体の事をきいてみよう！
講師	サクラケア 柔道整復師 北澤 誠也 理学療法士 松田 章宏

【申込先】ご参加頂く際は前日までに窓口もしくは、お電話にてお申込み下さい。

【お問い合わせ先】

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058(直通)

* 駐車場は松代公民館又は長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

* 発熱、風邪症状等体調がすぐれない場合のご参加はお控えください。

* 参加費は無料です。

※次回予定 **11/18(水)** **人生会議~ACP~**

参加お待ちしております