



# 介護リフレッシュ教室 参加者募集！！



【日時】 平成28年5月25日（水）  
13:30～14:30（自彊術）

【場所】 上高丸 地域福祉センター  
（垂水区千鳥が丘3丁目20-15）

参加費 無料

【内容】 自彊術（体操）・茶話会



自彊術とは、大正初期に 東京で あんま・マッサージを  
していた方が 自分で体を整えるために考案した、日本で  
最初に 日本人によって作りあげられた 健康体操です。

\*タオルを 1枚 ご用意ください。

\*体操の後に介護されている方同士で 介護や日々の生活のことを お話しましょう。

【講師】 杉山 邦江 先生



【対象者】 介護されているご家族  
介護が始まりそうなご家族

（お問い合わせ）

垂水名谷あんしんすこやかセンター  
連絡先 706-9475 / 担当: 梅本



\*近隣で 介護している お知り合いの方が  
いらっしゃいましたら 一緒にお越し下さい！！