

東山田地域ケアプラザ 介護者のつどい

ちよつと息抜きしませんか？

自分のことより 人のこと優先！
なんて毎日が続いていませんか？
ちよつとお疲れを感じてしまったら
健康体操で自分癒しをしませんか？



腰痛予防体操



日時：平成24年11月27日(火)
14時00分～15時30分

場所：東山田地域ケアプラザ
都筑区東山田町270番地

講師：大川 圭三 先生
(社会体育研究グループ SORA 所属)

対象：都筑区にお住まいの介護者の方

定員：15名(先着順)

参加費
無料！

持ち物：汗拭きタオル・水分補給用飲み物

最近
ホッと
したのは
いつですか？



*会場地図・申込・問合せ先は裏面をご覧ください

会場はこちら！



◆ お申込み・問合せ先 ◆

～私たちがお手伝いいたします～

社会福祉法人 横浜やまびこの里

東山田地域ケアプラザ 地域包括支援センター

担当：西澤・飛田

TEL：045-590-3788