

介護されているご家族のおしゃべり会

「ヨガで心と体をリフレッシュ」

山下 幸 先生

ヨガをして体を動かす心地よさを一緒に体感しませんか？
いつものおしゃべりの時間もあります♪

- 日時 : 令和8年5月15日(金)
13時30分～15時30分
- 場所 : ふらっとなんぶ 狛江市駒井町3-7-1
- 対象の方: 認知症等の高齢者を介護するご家族
- 定員 : 8名程度
- 申込方法: お電話にてお申込みください。
- 費用 : 無料
- 持ち物 : 水分補給の飲み物

※ 動きやすい服装でお越しください



【問い合わせ】

地域包括支援センター こまえ苑

TEL 03-3489-2422

