

第 8 回 介護リフレッシュ教室のご案内

日中の暑さはまだまだきびしい昨今ですが、いかがお過ごしでしょうか。
オリンピアでは、ご自宅で高齢者の方を介護されているご家族の方を対象に、
「介護リフレッシュ教室」を開催しております。

今回は講師の先生を交えて、タオルを使ったり、頭を使ったりしながら自宅で楽しく、
簡単に出来る体操を知って頂こうと企画してみました。多数の参加をお待ちしていま
す。

記

- ★ 日時 9月27日(土曜日) 14:00~15:30頃まで(予定)
- ★ 場所 特別養護老人ホーム オリンピア2階テイルーム
- ★ 講師 運動指導士 榎本 俊兵 先生
- ★ 内容 肩こい・腰痛予防、転倒しないための体力づくり
・タオルを使った簡身体操 ・頭も使って動かしてみよう
参加者の方との情報交換



お問い合わせ
社会福祉法人 光朝会
オリンピアあんしんすこやかセンター
神戸市中央区生田町1-2-32
TEL (078)241-3747 FAX (078)241-3745
お問い合わせは 担当 寺崎・西川・村井・渡邊・浅見 まで