



# 男性介護者

【テーマ】

自分の健康について  
考えてみよう

# 交流会

全2回

男性介護者同士で

「体を動かし」、「語り合い」

**限定5名!** リフレッシュしましょう!  
**参加費無料!**  
**持ち物不要!**

【対象者】

- ・男性の介護者または介護経験のある方、介護に関心のある方。
- ・2回とも参加できる方。

※事前申込が必要です。各会場1回目の前日まで受付。

※感染症予防のため体調が優れない場合は参加をお控えください。

【運動講師】

柔道整復師・鍼灸師

大澤 歩美 先生

## 【朝陽地区】

【日時】

- 1回目 10月23日(月)
- 2回目 10月30日(月)
- 各回とも10時から11時30分まで

【会場】

朝陽公民館 2階大会議室

## 【大豆島地区】

【日時】

- 1回目 11月6日(月)
- 2回目 11月13日(月)
- 各回とも10時から11時30分まで

【会場】

大豆島総合市民センター 工作室

## 【お申込み・お問い合わせ】

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

電話:026-254-5250 FAX:026-254-5255

受付時間:平日 午前9時から午後5時まで 担当:武田



受付