

# 第4回 在宅介護者

## リフレッシュ事業

令和5年

2月14日(火) 11:00~14:20

行先

スパ&ゴルフリゾート久慈(岩手町 1398)

### 対象者

ご家庭で高齢者の介護をされている方(要介護認定の有無は問いません)

### 内容

- ・研修「ヒモトレ」～ヒモだけで体のバランスを整える～ 講師:古谷久生子 氏
- ・昼食会・懇親 ～地産地消にこだわる新鮮食材のグリルダイニング～

### 定員

15名(参加費:1名1,000円)

### 募集期間

令和5年1月16日(月)から2月10日(金)まで

### その他

当日はバスにて送迎いたします(自家用車での現地集合・解散もできます)

### 申込・問合せ先

社会福祉法人 常陸太田市社会福祉協議会



80-7000