

第4回

在宅介護者

リフレッシュ事業

先着
28名!

令和6年2月22日(木)

内 容 昼食懇親会 と 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
介護の負担を減らす身体の使い方を学びます

会場・食事懇親会 スパ&ゴルフリゾート久慈

募集期間 令和6年2月13日(火)まで

対 象 者 ご家庭で高齢者(要介護認定を受けて
いなくてもOK!)の介護をされている方

参 加 費 1,000 円(研修・昼食代含む)

詳しい日程や、研修内容は《裏面》をご確認ください。

【お申込み・問い合わせ先】

※電話にてお申し込みください

常陸太田市社会福祉協議会

本 所 ☎80-7000

金砂郷支所 ☎76-1002

(保健センター)

水府支所 ☎85-0433

里美支所 ☎82-3145

日 程

【交通機関はバスを運行します。】

自家用車で現地集合 解散もできます。

(行き)

○市役所水府支所(9:20) → 常陸太田市総合福祉会館(10:00) →
社協金砂郷支所・旧保健センター(10:20) → スパ&ゴルフリゾート久慈へ

○市役所里美支所(9:10) →常陸太田市総合福祉会館で合流

◆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』

○さまざまな悩みも解決してくれる「ひもトレ」を体験しましょう。

○ひも一本で、カラダめざめる。力みすぎず、ゆるみすぎない、あなた本来の
カラダへと導く。そ れが「ひもトレ」のチカラです。介護などでも、体の負担
が軽減したという声が多数。今回は実際の効果や使い方などを体験します！

◆研修・昼食・交流会会場 「スパ&ゴルフリゾート久慈」

常陸太田市岩手町 1398 ☎76-1711

○「愉しむ」と癒すに満ちあふれた、リラクゼーション複合リゾートです。昼食・
懇親会では一流のシェフが腕を振るう、地元の食材をふんだんに使用し
たお食事をご堪能下さい。

(かえり)

○トイレ休憩「道の駅ひたちおおた」(13:45~14:10) →

○常陸太田市総合福祉会館(14:20)→市役所水府支所(14:40)→
金砂郷支所分館・旧保健センター(15:00)

○総合福祉会館(別便) → 市役所里美支所(15:10 予定)