

～セルフケアの方法を専門家から学びませんか？～

令和8年度

リフレッシュのつどい

自宅にて高齢者を介護している家族介護者の方が、心身ともにリフレッシュし、日ごろの疲れを癒すことを目的としたつどいを開催します。

自宅でできる簡単なストレッチや、マッサージを受けることができます。

対象： 高齢者を介護している家族介護者の方

または、セルフケアの方法を知りたい方も大歓迎です！！

費用： 無料

講師： 中郡鍼灸マッサージ師会

★参加時は、感染防止対策にご協力ください。

会場： 保健センター2階運動指導室

日程： 各回①10：00～11：30 ②13：30～15：00

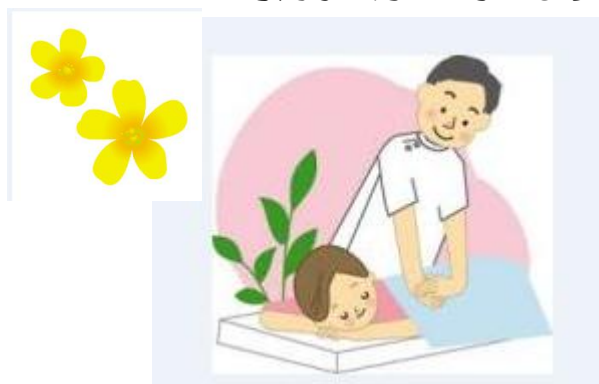
① 6月23日、8月18日、12月15日

② 7月21日、9月1日、2月9日、3月9日（全て火曜日）

いつからでも、何回でも御参加いただけます。お気軽にお越しください♪



①マッサージ・つぼ押し・ストレッチ等、セルフケアの方法を
専門家の方から学べます



②希望者には、身体の状態に応じた
マッサージを受けることができます



③「地域包括支援センター」の職員が、
介護に関する個別相談もお受けします

問合せ・申込： 大磯町 町民福祉部 福祉課 電話 61-4100(内線315)