

参加費
無料

がんばる私の リフレッシュタイム

今日は介護をお休みします

美味しい煎茶の淹れ方

【日時】 7月30日(水)
10:00~11:30

【会場】 青葉区中央市民センター
2階 第1会議室

【講師】 織田流煎茶道教授
菊地 南厚 氏

(東二地区民生委員児童委員協議会
副会長)

★仙台赤門短期大学 共催

しなやか！身体ほぐし

【日時】8月27日(水)

10:00~11:30

【会場】青葉区中央市民センター
3階 ホール

【講師】仙台赤門短期大学
地域貢献委員会の皆様

地域の方からいただいた

「介護に関わる方とゆったり交流できる場がほしい」

というご意見をもとに、ご自宅でちょこっと実践できる

リフレッシュ方法についての学習と交流会を企画しました。

ハンドマッサージやストレッチをします。
動きやすい服装で、上履き、
飲み物、タオルをご持参ください



- 対 象 現在介護をしている方 または 介護に関心のある方
- 定 員 10名程度(先着順)
- お申込み 7月6日(日)10:30~
窓口または電話(022-223-2516)で受付
- お問合せ 青葉区中央市民センター
〒980-0811 仙台市青葉区一番町 2-1-4
TEL:223-2516 / FAX:261-3251

※当館に駐車場はありません。ご来館の際は、徒歩または公共交通機関などをご利用ください。

※講座中に撮影した写真を市民センターだよりやホームページに掲載する場合があります。

※いただいた個人情報は、講座の運営のみに使用します。

この用紙はリサイクルできます

