

# ～家族介護者交流会～ ヨガで心と身体の リフレッシュ!



**日時: 令和2年12月9日(水)**

**受付 13:00～ 13:30～15:30**

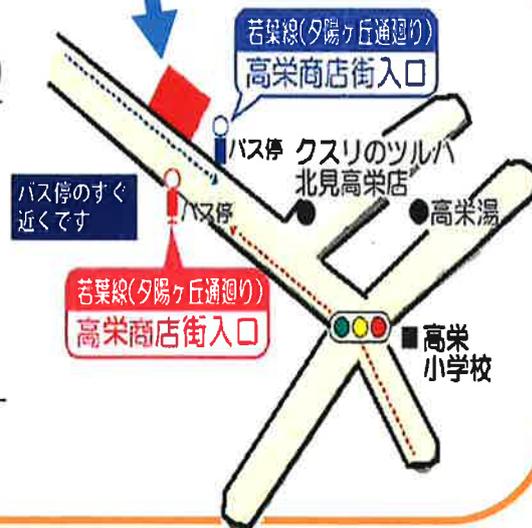
**場所: 高齢者生活相談所 団らん室**

**(北見市高栄西町7丁目11-4)**

**参加対象はご家族を介護している方、  
または介護をされていた方です。**

**定員: 10名程度 参加費: 無料**

ここです



## 内容: 初心者向けヨガ

ヨガには呼吸を整え、リラックス効果があります。

椅子を使いたいしながら、無理をしないで行いますので初めての方もお気軽にご参加ください。

ゆっくり身体を動かしながら交流をしましょう。

お申込みの締め切りは**12月2日(水)**です。

下記までご連絡をお願いします。

動きやすい  
服装で来て  
ください



☆感染予防対策のご協力をお願いします☆

- ①体調が悪い方、発熱がある方は参加をご遠慮ください。
- ②マスク着用の上、ご参加ください。
- ③お飲み物は各自ご用意ください。
- ④感染拡大状況により、延期または中止になる場合があります。予めご了承ください。

## 連絡先

高齢者相談支援センター北部  
(北部地区地域包括支援センター)  
☎0157-22-7800  
担当: 佐藤・信田・橋本