



茨城県社会福祉協議会 後援



人生100年時代の生き方セミナー

ひろちゃんと北魔法の「介護エクササイズ」 ～介護の基本動作エクササイズで楽々介護～

介護の現場で毎日がんばるあなたと、腰痛や動きづらさを感じている
ご家族・ご利用者さまへ。

ひろちゃんと北魔法が、“痛くない・怖くない・力を使わない”やさしい
介護エクササイズをお届けします。

小さな動きで、身体がふっと軽くなる。関節エクササイズで体を
ほぐしていつまでも動く体つくりと、介護エクササイズで基本動作
を覚えます。

風の魔法で介助も、日常の動きも、きっと楽になるでしょう。

どなたでも参加できます。普段の服装でお越しください。

終了後に、「介護者の分かち合いの集い」を行います。

日頃の疲れを癒して下さい。



日程： 7月19日（日）

時間： 14：00～15：30

会場：つながる図書館 集会室
石岡市柿岡3431-5 (旧石田歯科医院)

参加費 500円 定員10名



主催：NPO法人介護支援いばらき
水戸市内原町872-2メゾン大高101号室

申込は TEL029-306-7965 介護支援いばらき事務局まで

