

～ふれあい相談事業のご案内～

Dブロックの各地区(千代・龍江・竜丘・川路・三穂)では、要介護度3～5の方や認知症の方を在宅で介護している方を対象に、元気回復事業を計画しております！今年度は、Dブロックとして、介護者の皆様のリフレッシュというテーマに注目して、各地区で計画をしております。ご自身の健康のために、ぜひ心とからだのリフレッシュをしましょう！

《令和5年度Dブロック統一テーマ》

～アロマヨガで体を動かしながらリフレッシュしましょう～



講 師 スタジオヨギー認定ヨガインストラクター森下 晏希 先生
持 ち 物 ヨガマット(お持ちの方)又はバスタオル、
フェイスタオル ※飲み物はお茶をこちらで用意します
服 装 動きやすい服装でお越しください
日 程 ①まずは、アロマスプレーを作りましょう！
②作ったアロマスプレーを使って、
自分だけのアロマヨガでリフレッシュしましょう！

日 付	時 間	会 場
10月19日(木)	10:00～12:00	龍江公民館

❁ 龍江地区の開催日に都合がつかない場合は、Dブロック内の他の地区での開催日に参加していただくことも可能ですので、龍江自治振興センターにご相談ください。

❁ 当日作ったアロマスプレーはお土産としてお持ち帰りください！

申 込 参加希望の方は、下記の自治振興センター担当までお電話にてお申込みください。

※9月29日(金)までにお申込みください。

龍江自治振興センター 担当:嶋村
TEL:0265-27-3004