

組合回覧

Yoga with aromatherapy

ふれあい相談事業のご案内

龍江地区では、要介護度3～5の方や認知症の方や障がいをお持ちの方を在宅で介護している方を対象に、元気回復・介護者交流事業を行っています。

介護者の皆様のリフレッシュと交流というテーマに注目して、計画しました！

ぜひ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！

～ アロマヨガでリフレッシュ・介護者の交流 ～

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・服装

動きやすい服装

ヨガマット(お持ちの方)又はバスタオル、
フェイスタオル

※飲み物はお茶をご用意します

参加費

無料

流れ

- アロマスプレー作り (約30分)
- 自作アロマスプレーを使って、ヨガでリフレッシュしましょう(約40分)
- 座談会～お茶菓子をおともに～
日頃の様子、困りごと等を語り合いましょう！(約50分)



日時

2月20日 (金) 10:00～12:00

場所

龍江公民館2階会議室

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。

※**2月13日 (金) まで**にお申し込みください。

龍江自治振興センター
担当：中嶋
TEL：0265-27-3004