

参加無料

令和3年度 盛岡市委託事業

# 盛岡市家族介護者 リフレッシュ交流会

対象

- 要介護1以上    認知症    重度の障がい  
いずれかの状態の方をご自宅で介護されている方

日時

令和4年

1月26日 水 10:30-13:30

盛岡グランドホテル(盛岡市愛宕下1-10)

※ご自宅から行き帰りの送迎いたします！

内容

(1) レインボー健康体操

講師：NPO法人ウェルネスクラブ・

レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会 工藤 昭敏 氏

(2) 交流会

日頃の悩みや感じていることを参加者同士で自由に話して、  
心のリフレッシュをしましょう！

【レインボー健康体操とは...?】

寝たきり・介護予防に特化した体操。身体を温めるウォーミングアップから始まり、  
脳刺激体操、筋・骨刺激体操、ストレッチを含むリラクゼーションまでの一連の体操。  
高齢でも気軽に無理せずできる体操として人気がある。

※感染症予防のため、①マスクの着用、②体調管理、③手指の消毒にご協力をお願いいたします。

※当日、発熱があった際などは、入場をお断りする場合がございます。

※感染状況によっては、中止または延期とする場合がございます。

申込み  
お問い合わせ

盛岡市社会福祉協議会 在宅福祉課

TEL:019-651-1000

令和3年12月23日(木) 午前10時より受付開始