

令和6年度 在宅介護者リフレッシュ事業

第3回

# 介護者のつどい

参加費  
1,000円

「笑いヨガでリフレッシュ！」

～つくり笑いから始めよう～

日頃の介護から少し離れて、ご自身のカラダとココロをリフレッシュしてみませんか。

今回は健康運動指導士&笑いヨガティーチャーの佐藤 昌久先生をお迎えしています。笑いに包まれた楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪

# 2.25(火)

# 10:00-14:00

講座のあとはめくばーるの和室で  
昼食&座談会を行います。



講師 佐藤 昌久さん

## 対象者

ご自宅で家族を介護している方なら  
どなたでも参加いただけます。介護  
の必要な方の要介護認定、障害者手  
帳の有無は問いません。

場所 めくばーる 健康福祉館  
多目的室

定員 20名

※当日は少し体を動かします。  
動きやすい服装でご参加ください。

お問い合わせ

筑前町社会福祉協議会

(担当：田中、石丸)

筑前町篠隈373 コスモスプラザ福祉館

☎ 0946-42-4555

申込締切  
2/18  
(火)