

～介護から離れて、気持ちをわかちあいませんか～

在宅介護者の つどい



日時:3月9日(木)10:30～12:00

場所:総合福祉保健センター5階 団体活動室

健康講話:『フレイル予防について』
～筋力を落とさない食事・レシピ～



講師:市健康増進課 栄養士

ご自宅で要介護状態の家族を介護しているみなさん！
リフレッシュや情報交換を目的とした集いに参加しませんか？
介護の悩みを一人で抱え込まず、気持ちをわかちあう場所です。

※参加希望の方は、事前に申込み下さい。また、関心のある方へ毎月ご案内を郵送します。

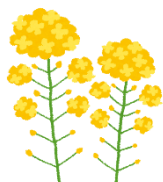
おはなしの時間
仲間づくり

リフレッシュ事業
手工芸・体操
各種ミニ講座

血圧測定
健康相談

主催:鎌ヶ谷市社会福祉協議会 協力:鎌ヶ谷市高齢者支援課

問合せ先:鎌ヶ谷市社会福祉協議会 ☎047-444-2231



※感染対策に配慮した会場で開催します。

参加の際には、マスク、検温、手指消毒にご協力ください。