

第2弾

がんばる私の リフレッシュタイム

今日は介護をお休みします

参加費
無料



★(公財)仙台市健康福祉事業団 共催

大人の健康はお口から！

口腔ケア・オーラルフレイル予防

【日時】 10月29日(水)
10:00~11:30

【会場】 青葉区中央市民センター
2階 第1会議室

【講師】 (一社)宮城県歯科衛生士会
歯科衛生士 人見 早苗 氏

<持ち物> 飲み物

お土産
付き♪



初心者歓迎！

e スポーツでリフレッシュ

【日時】 11月28日(金)
10:00~11:30

【会場】 青葉区中央市民センター
3階 ホール

【講師】 仙台 e スポーツ協会
桑原 吉成 氏

<持ち物>
動きやすい服装・上履き・飲み物



地域の方からの声をもとに、
ご自宅でちょこっと実践できる
リフレッシュ方法についての
学習と交流会を企画しました。
お気軽にご参加ください♪

- 対 象 現在介護をしている方 または 介護に関心のある方
- 定 員 10 名程度(先着順)
- お申込み 9月10日(水)10:30~
窓口または電話(022-223-2516)で受付

● お問い合わせ 青葉区中央市民センター 〒980-0811 仙台市青葉区一番町 2-1-4
TEL:223-2516 / FAX:261-3251

※当館に駐車場はありません。ご来館の際は、徒歩または公共交通機関などをご利用ください。
※講座中に撮影した写真を市民センターだよりやホームページに掲載する場合があります。
※いただいた個人情報は、講座の運営のみに使用します。

この用紙はリサイクルできます

