

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



地域の方からの声をもとに、
ご自宅でちょっと実践できる
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♪

定員を20名まで
拡大して受付中♪
お気軽にご参加ください！

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

- 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

● お問合せ 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

※当館に駐車場はございません。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