



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 (全2回)



地域の方の「介護に関わる方とゆったり交流できる場がほしい」というご意見をもとに企画したご自宅でちょこっと実践できる、暮らしに役立つ学習と交流会です。

今回は誰にとっても大切な「睡眠」と「食」について、お話と体験を通して学びます。交流会では、五橋地域包括支援センターの職員さんからもお話を聞くことができます。お気軽にご参加ください♪

気持ちと体をリフレッシュ！ 健康づくりと眠りのお話

【日時】 10月28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】 仙台市健康増進センター
保健師の方

持ち物 筆記用具

快眠のための具体的なヒントについてのお話です。ゆるりら体操などリラックス方法も実践します！



毎日を健康に過ごす！ 薬膳講座

【日時】 11月25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】 薬膳コーディネーター
中川 歩美 氏

持ち物 筆記用具

毎日の食事に手軽に取り入れられる薬膳のお話です。体質診断、体質に合わせた食事と生活のポイントなどについても学びます！



参加費
500円

薬膳茶2種類、お菓子代

10月28日の講座時に集金します。

★お釣りの無いようにお持ちください。

★11月20日以降のキャンセルは返金できませんのでご了承ください。

- 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 15名程度(先着順)
- お申込み 9月9日(水)10:30～ 窓口または電話で受付
- 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。