



介護者のつどい「なのはな」のお知らせ

上田市では、介護者への情報提供・介護者同士の情報交換などを目的に介護者のつどい「なのはな」を開催しています。どうぞ御参加ください。

- 1 日 時 令和6年2月7日(水) 午後1時30分から午後3時
(受付:午後1時から)
- 2 場 所 丸子ふれあいステーション 3階 会議室
- 3 内 容

●「体すっきり、リフレッシュ体操」(午後1時30分から2時30分まで)

・講師: NPO法人うえだミックスポーツクラブ 理事長 荒川 玲子氏

上田市出身。運動指導士の資格を持つ。

チアリーディングチーム「上田エンジェルス」ヘッドコーチ。

全国大会、世界大会進出へと導き、今年度も世界大会へ出場した。

上田市介護予防体操、地域リハビリテーション等講師として、幅広く活動中。



●個別相談(午後2時40分から3時まで)

・介護相談を御希望の方は、市職員等が相談に応じます。

- 4 対象者 介護をされている方、介護に関心のある方 介護経験がある方
- 5 申込み 令和6年2月2日(金)までに電話で下記へお申し込みください。
8時30分から17時15分まで ※土日祝日を除く。

- ・参加料は無料。
- ・相談内容を教えて頂ける方は申し込みの際にお伝えください。
- ・動きやすい服装で御参加ください。



申込み・問い合わせ先

◎丸子地域自治センター 高齢者支援担当 TEL: 42-0092

◎武石地域自治センター 高齢者支援担当 TEL: 85-2119