



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12月11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

●「介護者のためのリフレッシュ体操～日々の疲れをほぐしませんか～」

- ・NPO法人うえだミックススポーツクラブ理事長 荒川玲子氏

経歴

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「上田エンジェルズ」ヘッドコーチ。全国大会、世界大会進出へと導き、今年5月に4回目の世界大会へ出場。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躍中。



●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 上田市在住の高齢者の介護をされている方
- 5 申込み 令和6年12月10日(火)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。

- ・参加費は無料
- ・相談希望の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