

ち え ぶ く ろ
第6回 ほのぼの 知恵袋

お金を掛けず・場所を選ばず

-健康・介護講座-

「疲れた心と体をほぐそう」

日時：令和7年3月23日(日)

【全体】10:00~12:20

場所：介護老人保健施設 ほのぼの

第1部：「ほのぼの」ってどんなところ？

・施設のご紹介と施設内見学 10:05~10:35

第2部：リラックス・リフレッシュ 体操

・椅子に座ったままでできる簡単体操 10:40~11:10

第3部：施設の食事（+口腔体操）を体験してみませんか

・食事代：無料 11:20~12:20

◆ 第1~3部、どこからでも参加可能です！！ ◆

*お問い合わせ、講座への参加をご希望の方はお電話にて承りますので、お気

軽に下記までご連絡下さい。 2/28(金)申し込み締切り

介護老人保健施設ほのぼの TEL：045-776-3223