初めての方
大歓迎！

介護者交流会
ひまわりカフェ

ひまわりカフェでは、介護に関する疑問や、不安、悩みを話し、共有しています。
ほっと一息、のんびりできる時間を過ごしませんか？
介護者ではなくても、介護に興味のある方なら誰でも参加できます。

近日開催のイベント

7/29（火）ハンドトリートメント体験

13:30 ~
2時間程度

言葉だけがコミュニケーションではありません
手から手へ伝える温もりある会話も、その一つ
ハンドトリートメント（手や腕のもみほぐし）には、血行促進・リラクゼーション等の効果があります
大切な家族のために、アナタにしかできない＆簡単なハンドトリートメントをお伝えします
体験が終わったら、お茶菓子を片手に雑談タイムもあります

ケアビューティスト　堀 智美氏

会場／豊明市総合福祉会館 大会議室　参加費無料・予約不要　持ち物／ハンドタオル

8/28（木）カフェでまったり気分転換

13:00 ~
2時間程度

日常を離れてちょっとリフレッシュしませんか？
カフェでゆったりおしゃべりして日頃抱えている想いや気持ちを共有しましょう
8月は新田町子持松のメリーカフェで実施します
【注意事項】
・定員先着15名 7/1(火)～8/12(火) 電話予約受付
・カフェで各自注文する飲み物代等は自己負担となります
・当日は集合場所から徒歩で会場に向かいます（約3分）

会場／メリーカフェ（merry cafe）　参加費無料・要予約　当日豊明市総合福祉会館ロビー集合

9/29（月）やさしいヨガ教室

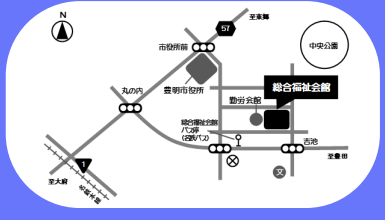
13:30 ~
2時間程度

ゆるやかなヨガの動きで心と身体を楽しく、気持ちよくほぐします
ご自宅でも続けていただける内容となっていますので、日々の生活の中で心身のバランスを整える方法を学びましょう
ヨガが終わったら、お茶菓子を片手に雑談タイムもあります
【注意事項】
・定員先着14名 8/1(金)～9/12(金) 電話予約受付

インストラクター　小林 律子氏

会場／豊明市総合福祉会館 集会室　参加費無料・要予約　持ち物／バスタオル、飲み物

豊明市社会福祉協議会
0562-93-5051
〒470-1116 豊明市新田町吉池18-3



公式HP