

# 介護者交流会

初めての方  
大歓迎!

# 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。

7/21 火

13:30～  
15:30



## 「やさしいヨガでリフレッシュ」

講師/小林 律子 氏

介護疲れで体がこぼばっていませんか？ゆるやかな動きで心と身体を気持ちよくほぐしましょう。  
初めての方向けの座ってできるヨガです

予 約/不要

参加費/無料

会 場/総合福祉会館  
集会議室

8/20 木

13:30～  
15:00



## 「カフェでまったり in merry cafe」

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想いや気持ちを共有しましょう。

要予約 7/1 (水)～8/12 (水)

定員/10名程度

飲み物代等は自費負担

集 合/13:30までに  
総合福祉会館ロビー

9/17 木

13:30～  
15:30



## 「介護にお役立ち！福祉用具講座」

講 師/介護用品のふれあい スタッフ

介護をひとりで頑張らずにいませんか？介護を少し楽にしてくれる福祉用具をご紹介します。ご家族の介護に役立てたい方、これからは備えたい方も、ぜひお気軽にご参加ください。

予 約/不要

参加費/無料

会 場/総合福祉会館  
大会議室

## 日帰り旅行 デンパーク



デンパークで自然や花々を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごします。心身をリフレッシュし、明日への活力につなげる機会としてぜひご参加ください。

スケジュール

9:50 総合福祉会館ロビー集合  
10:00～10:45 バス移動  
10:45～12:00 デンパーク 自由行動  
12:00～13:00 昼食(和食処 ふるさと館)  
13:00～14:45 デンパーク 自由行動  
14:45～15:30 バス移動  
15:30 総合福祉会館到着 解散

要予約 9/1 (火)～10/2 (金)

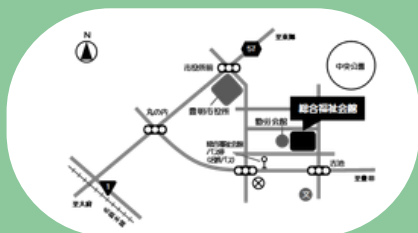
定 員/先着17名

参加費/1,815円(昼食代として)

集 合/9:50までに  
総合福祉会館ロビー



公式HP



新田町吉池18-3 豊明市総合福祉会館

予約・お問い合わせ  
豊明市社会福祉協議会

☎0562-93-5051

月～金 9:00～17:00