

介護者同士で介護の  
悩みを話しながら、ヨガで  
身体を動かし、心身の  
リフレッシュを図りましょう!

平成 27 年度

# 介護者リフレッシュ交流会

のお知らせ

～ 介護者の為のヨガ教室 ～

平成 28 年 1 月 27 日 (水) 14:00～15:30

(途中入退場可)

- 会 場 社会福祉法人パール 地下1階 研修室
- 対 象 介護をしている方  
(ご本人が要介護・要支援の方は要相談)
- 定 員 15名
- 参加費 無料
- 参加ご希望の方は事前にお申し込み下さい。
- 動きやすい服装でお越し下さい。
- 補水用の飲料をご持参下さい。

講師：笹 幹子 先生

全米ヨガアライアンス認定指導者  
(RYT200) IYC ラジヨガ体操講師

VAJA & First Ship International  
解剖学取得

お申し込み・お問い合わせ先

東京都渋谷区鉢山町 3-27

社会福祉法人パール 地域包括支援センター パール

TEL 03-5458-4814

受付時間 月曜～土曜 9時～19時まで

