

# 藤沢市家族介護者教室

## 椅子とタオルで簡単!!

## 自宅で出来る健康体操

**健康運動実践指導者 相原 利弥 氏**

椅子に座りながらできるお手軽な健康体操です。

運動や体力に自信がない方でもお気軽にご参加ください

**11月16日(日)**

**時間 13:30~15:00**

対象：藤沢市在住でご家族・高齢者の介護に携わっている方、介護に関心のある方  
定員：10名 (先着申込み順)  
申込み：10月25日(木) 受付開始

### ※参加にあたってのお願い

当日は動きやすい服装でご参加ください。コロナウイルスの感染状況により開催を中止する場合もございます、その際は申込時に確認するお電話番号へご連絡させていただきます。ご来場の際はマスク着用をお願いいたします。入場時にスタッフが検温し発熱となりましたら、入場をお断りさせていただきます。体調がすぐれない場合は参加をお控え下さい。その他ご不明な点はお問合せください。

### <会場>

社会福祉法人 共生会  
藤沢特別養護老人ホーム  
住所：藤沢市鵠沼1559

### <お問い合わせ・お申込み>

**共生会 居宅サービスセンター**  
**電話 0466-22-7589**  
**FAX 0466-25-7437**

お問い合わせ時間

月～金曜日 9時～18時

担当 池田・三原

