

9/17



(火)

アーニス1階広場

登別市地域包括支援センターあおい

まちなかホット相談

「寄ってけ〜る」

特別講演会



申込み不要・参加無料



普段の生活の中で身体の衰えを感じる方、あるいは今後の生活で身体について心配のある方を対象に呼吸を意識しながらリラックスできる体操を実施します。お気軽に参加して下さい！

「健康体操 ～体操と呼吸を意識して身体と心を整えよう～」

【日時】 令和元年9月17日（火） 10：30～11：30

【場所】 アーニス1階 広場

【講師】 指定訪問看護ステーションあおい

作業療法士 高木 政志 氏

毎月第3火曜日 10：30～12：30 アーニス1階広場 にて

まちなかホット相談「寄ってけ〜る」 開催中です！

地域包括支援センター職員（保健師、社会福祉士、介護支援専門員等）による
日常介護、介護保険サービス、施設入所などの介護・福祉相談や情報提供
血圧測定や健康相談などを行っています。



アーニスへのお買い物ものついでに、ぜひお気軽にお立ち寄りください！

