

でかけて、しゃべって、スッキリしよう！

# あつまれ！在宅介護者

ご家庭で介護をされているみなさまにお知らせです。

日頃抱えている悩みやストレスについて、同じ立場の介護者同士で話をすることで「気持ちのリフレッシュ」をしませんか。

お茶でも飲みながら、ざっくばらんに話しましょう！



## 【日時】

平成30年11月9日(金) 午後1時～3時まで

(デイサービスの送迎時間などの都合により、最後まで出席できない方の参加も可能です)

## 【場所】

だれでも広場（渋川市赤城町宮田850-3 「ユートピア赤城」内）

## 【内容】

☆ヤクルト健康教室

（管理栄養士・健康管理士による講義と腸体操）

☆少人数のグループにわかれて交流会（飲み物とお菓子はご用意します）

ヤクルトで乾杯！

職員がグループに入るので一人参加でも大丈夫ですヨ！  
しゃべるのが苦手な方も安心してください

介護の専門職も参加します。  
日頃の困りごと等、お気軽にご相談ください。

参加費：無料 申込締切：11月7日(水)

申込・問い合わせ先 渋川市社会福祉協議会  
☎0279-25-0500 伊藤 山田