

開設

令和5年度 第3回 出前南部包括

高齢や認知症になっても住み慣れた地域で、
その人らしい暮らしを続けましょう。

ちょっと困り始めたけど、どこに相談したらいいの？

家族が心配になってきた、どうしたらよいの？

要介護にならないようにするにはどうしたらよいの？

ボランティアしたいけど...



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

**南部地域包括支援センターが地域に出向いて
相談や介護予防教室を開催いたします。**

お気軽にご相談、お立ち寄りください。

日時: 令和5年10月24日(火) 9時30分から15時

場所: 池端福祉館 (池端401-4)

・総合相談: 終日 **予約の必要ありません。**

・介護予防教室: 10:00～終日

・オレンジカフェ: 終日おしゃべりとのものづくり

10:00～11:00 睡眠健康指導士による睡眠セミナー

13:00～14:00 マッサージ師によるツボでリラックス

(両講義共要予約)

対象者: 65歳以上 伊勢原南地区にお住まいの方



問合せ・申込み

南部地域包括支援センター ☎71-6616 FAX94-5990

睡眠セミナーについて

T U K 東洋羽毛会社が「睡眠セミナー」と称して講師を派遣して下さいます。

講師は「睡眠健康指導士」の資格を有した職員、健康支援の一環として睡眠の啓発活動を行っているセミナーです。

ツボでリラックス

訪問マッサージ株式会社アメニティサービスのマッサージ師さんが疲れた身体をリラックスできるツボや肩こりの対象法など講義して頂けます。