

光が丘地区

地域介護予防教室

防ごう、心の老化

コロナの時代を
ハッピーに過ごしましょう

シニアのための

光が丘編

ハッピーセミナー



日 時:令和3年11月8日 月曜日

午後2時から午後3時30分まで

場 所:陽光台公民館 2階 大会議室

対象者:おおむね65歳以上の方

内 容:今年7月にご好評いただいた「心の健康づくり講座」です。

ストレスに負けない心のトレーニング方法や、呼吸法によるリラクゼーションを学びます

※感染症の流行により、やむを得ず中止する場合があります

持ち物:筆記用具、水分補給の飲み物

定 員:30名(メ切:11月4日 ※前回抽選に漏れた方もどうぞ!)

申込み・問い合わせ先:光が丘地域包括支援センター 担当:鈴木、長谷川

042-750-1067(平日午前9時から午後5時まで)

知っている
知らないじゃ
大違いです

毎日が楽しい

ストレス解消



リベンジ!!

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。