Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター
☎0299−55−0114
いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

「介護の悩み、話しませんか?」

みなさん**「介護者のつどい」**を知っていますか?

「介護者のつどい」は、ご家庭で介護をされている方や介護の経験がある方が集まり、自由に話していただく場です。

「毎日介護をしているけど、みんなどうやっているのかな?」、「認知症の対応に困っているんだけど･･･」など、日頃一人で抱えている介護のストレスや悩みをみんなで話し合い、悩みを共有し情報交換することで少しでも気持ちが軽くなればと思っております。

どなたでも自由に参加できますので、ぜひご参加ください!

▼ **場所**
天王崎観光交流センター「コテラス」　2階多目的室

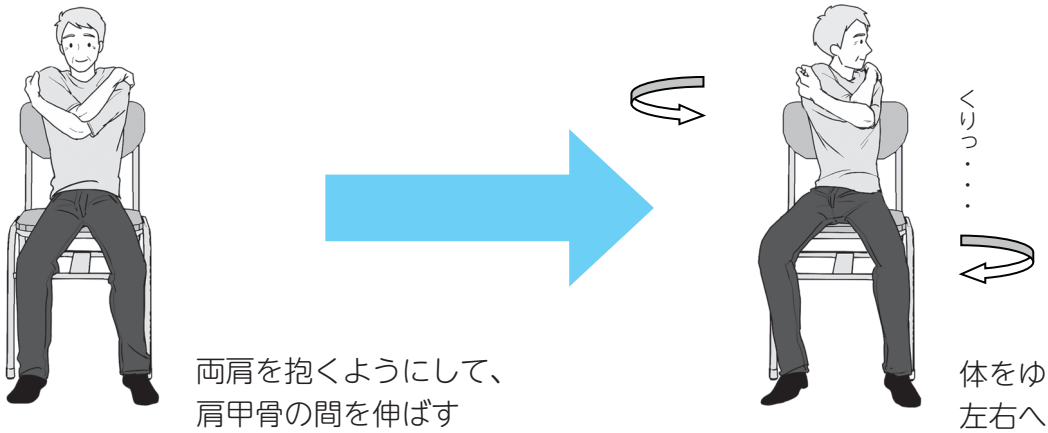
▼ **実施日**
毎月　第1月曜日　(※令和4年1月は休み)

▼ **時間**
13:30 ～ 15:00

▼ **参加費**
無料

詳しい内容・申し込みについては、地域包括支援センターまでお問い合わせください!

≪　シルバーリハビリ体操コーナー　～肩こり予防～　≫



両肩を抱くようにして、
肩甲骨の間を伸ばす

体をゆっくり
左右へひねる