

# 令和3年度第1回 介護者の集い 参加者募集

日頃から介護をされている方々の介護疲れを癒し、心身のリフレッシュを図ります。  
参加者同士の交流の場として、楽しい時間をお過ごしください。  
令和3年度は、全4回の開催を予定しています。

## 日程・場所

日程	場所	申込期間
令和3年7月28日(水) 午前10時 ~ 午前11時30分	福祉センター 2階 教養娯楽室	令和3年7月12日(月) ~ 令和3年7月21日(水)

- 内 容
- ・理学療法士によるリラックス運動  
(腰痛予防、膝痛緩和など)  
講 師 西伊豆町地域おこし協力隊 理学療法士  
山本 敏彦 氏
  - ・座談会

参加対象者 町内で、現在自宅で介護している方、以前に自宅で介護をした経験のある方 10名  
(申込者多数の場合 抽選)

服 装 動きやすい服装でお願いします。

持 物 タオル、飲み物

参 加 費 無 料

新型コロナウイルスの感染拡大により、事業が延期・中止になる場合がありますので、ご承知ください。

そ の 他 マスクを着用してご参加願います。当日、健康チェックリストの記入や検温があります。  
(体調不良の方は、参加ご遠慮下さい。)  
健幸マイレージ1回の参加につき1ポイントです。  
希望者は送迎があります。送迎が必要な方は申し込み時に乗車場所を申し出てください。  
今後の予定 9/15(水)、12/3(金)、2/9(水)【内容未定】

申 込 先 地域包括支援センターにしいず TEL52-3030  
電話受付 月~金曜日(土日、祝日を除く)  
8:30 ~ 17:00