

元 気 塾

誰でも参加できる、楽しく元気になる教室です！

場所：介護相談センター ^{レーベン} L E B E N 2階（五島診療所 斜め前）

時間：14時より1時間程 参加費：無料 お問い合わせ：079(230)0207（レーベン）

開催日	テーマ	主な講師
第38回 10月26日（月）	急に具合が悪い…そんな時役立つ「介護術」	河田 淑子 （介護福祉士）
第39回 11月30日（月）	筋肉はいくつになっても増やせる！ 自宅でできるやさしい筋トレ ※第5月曜開催	井口 敦史 （健康運動指導士）
第40回 12月28日（月）	たのしい音楽療法	土田 寛子 （音楽療法士）
第41回 1月25日（月）	脳をきたえる！ 笑って脳トレ“コグニサイズ”	レーベン ケアマネジャー
第42回 2月22日（月）	在宅介護に安心と便利を！定期巡回サービス	桐谷 憲治 （介護福祉士）
第43回 3月29日（月）	春から始めよう！姿勢が良くなる ノルディックウォーキング ※第5月曜開催	井口 敦史 （健康運動指導士）
第44回 4月26日（月）	医者には聞けない“糖尿病ってなに？”	五島診療所 糖尿病療養指導士

※テーマは変更になることがあります

〈元気塾 会場〉

レーベン 介護相談センター LEBEN

- イオン姫路大津南、天満交番南
- 介護についてのご相談受付、
介護保険の申請、
ケアマネジャーの手配
をしています（すべて無料です）
- 営業日時：月～土曜日 9時～17時
- 電話：079（230）0207

ホームページは
こちらから

介護相談センター

