

(株)ベネッセシニアサポート主催

ケアラーズカフェ

第1回 健康に介護してますか？

家族の介護をしながら仕事をしている方や、そのご家族、介護に興味がある方向けの「座談会」を開催いたします。
介護について、気軽に話をしながら、情報交換できる場です。
ぜひご参加ください。

2019年 **6月29日** (土)

10:30~12:00 (10:15受付開始)

参加無料
定員20名

- 自身で気付く「ストレス度セルフチェック」
- 介護疲れもリフレッシュ
「椅子に座ってストレッチヨガ&おうちでもできる簡単呼吸法」
(講師/ヨガBeyond 荻窪教室 代表 田内 渚 先生)
- いろいろなお話しましょ! 「座談会」

@コミュニティ広場 暮らしの処方箋

(東京都杉並区阿佐谷南1-16-8 ISM ASAGAYA 8F)

《アクセス》東京メトロ「南阿佐ヶ谷」駅徒歩約3分/JR「阿佐ヶ谷」駅徒歩約5分



《お申込み》①お名前 ②企業名 ③電話番号 ④人数をご記入の上、
ベネッセのWork & Care総合窓口までメールにてお申込みください。

 Work-Care@benesse-senior-support.co.jp

担当：(株)ベネッセシニアサポート 松井 (法人事業部)

