

第7回 介護教室開催のお知らせ

「ストレスと上手に付き合おう」

参加費無料！！

ストレスとうまく付き合うヒントを見つけ、一緒にリフレッシュ
しませんか？ぜひ、ご参加下さい。



日時：平成28年3月26日（土）

10：00～11：30（9：30～受付開始）

会場：介護老人保健施設オリオン 「食堂」



内容：第1部 「ストレスについて ～セルフチェックしてみよう～」

講師：星ヶ丘病院臨床心理士 藤井 理子

第2部 「動いて・笑ってストレス解消！」

講師：オリオン看護師 橋本 陽子

オリオン理学療法士 遠藤 奈緒美

定員：20名（事前にお申し込み下さい）



参加希望の方は下記のオリオン相談室までご連絡下さい。



連絡先：介護老人保健施設オリオン 相談室
024-952-6413