

包括便り  
 はななく

今年度も  
 よろしく  
 お願いします

こんにちは！  
 平野地区にお住まいのみなさま



主任ケアマネージャー



社会福祉士

福島市より委託を  
 受けた65歳以上  
 の相談窓口です



認知症地域支援推進員



保健師

気になることは遠慮なく、お気軽にお電話下さい。秘密は守ります。  
 来所での相談も応じています(相談無料)

年間予定

今年度もかえるくらぶ  
 よろしくお願ひします！

第4木曜

ふれあい館にて

4/24	① 性的な痛みをもって生活のツ ～作業療法士	10/23	座ってできる軽運動 ～元気林 <sup>®</sup> ト生活機能向上センター
5/22	座ってできる体イキキ体操 ～Q アップスタジオ森合	11/27	自律神経を整えるヨガ ～リビデ 伊ビス nagomi
6/26	自宅でできるセルフマッサージ ～フレアス在宅マッサージ	12/25	クリスマスレクリエーション ～はなひらのデイサービス
7/24	健康講話、頭と体を使った体操 ～訪問看護アットリハ	2/26	感染症の現状と対策 ～健康づくり推進課保健師
9/25	腰痛などの予防体操 ～フィットアドバザ-丹治さん	3/26	柔らかな体と心になる話 ～きくち接骨院

\*都合により、日時・内容が変更になる場合があります

健康づくり応援教室  
 『かえるくらぶ』  
 5月22日(木) 13:30～14:30  
 場所:ふれあい館 内容:Q アップスタジオ森合出前講座  
 6月26日(木) 13:30～14:30  
 場所:ふれあい館 内容:訪問マッサージフレアス出前講座  
 ※当日の参加も可能です。  
 みなさんの参加をお待ちしています！

8月と1月は お休み  
 申し込みなくとも参加できます！

お問い合わせ

福島市飯坂南地域包括支援センターまで  
 はななく

☎ 542-8779