

在宅で介護されている皆様！心も体もリフレッシュしませんか？

先着順  
30名

# 令和6年度 第2回 家族介護者交流事業

参加  
無料

11  
18月

10:30~14:30

湯元啄木亭

(函館市湯川町1丁目18番15号)

10月30日水 締切【必着】

## 【講演】

元気な日常生活を送る秘訣とは

## 【体験】

心と体を緩める体操で豊かな毎日を！

○講師○

アクティブライフチャレンジ

パーソナルトレーナー 吉村 太郎 氏



## 【懇談】

函館認知症の人を支える会

日ごろの介護体験談

情報共有など

参加者と交流ができます◎

## 【温泉入浴】

温泉に入ってリラックス！



懇談中  
終了後も  
入浴可能◎

お申し込み・問い合わせ

社会福祉法人 函館市社会福祉協議会

〒040-0063

函館市若松町33番6号 総合福祉センター3階

☎ 23-2226 📠 23-2224