



# 1月 結ぶ会のお知らせ

今月のミニ講話

## 心と身体を整えるセルフケア

からだ  
が  
温まる

頭がスッキリ  
リラックスする

こころが  
ほっこりする




—日常生活に **ヨガ** を取り入れませんか—

**[日時]** 令和7年 **1月25日(土)**  
13:30~15:00

**[講師]** ヨガインストラクター  
**岩永 ことゑ 氏**

**[参加費]** 無料 (要: 事前申込み 定員15名)  
持ち物 **タオル1枚**

**[会場]** 八王子ケアラース ☺ カフェ わたぼうし   
☎ 八王子市子安町4-10-9西村ビル2階  
☎ 042-686-2779



『結ぶ会』とは…

介護者の方や、介護に関心のある方が、医療や介護など様々な専門職と繋がるきっかけをつくる会です。

出席者同士の情報交換の中で、日頃の悩みを話したり、よりよい介護についてのヒントをみつけてみませんか？

