

# 体をほぐして、心もリフレッシュ ～自分の姿勢を見直そう～

【日時】 2026 年 1 月 30 日(金)

午後 1 時 30 分 ～ 3 時

【場所】 保健センター 3階リハビリルーム

日々の介護で凝り固まった体をストレッチでリフレッシュしましょう。  
自分の姿勢をチェックして、姿勢がよくなるイスに座ったストレッチを行います。

【講師】 新生病院リハビリテーション部 北澤岬さん  
(理学療法士／姿勢診断士／ピラティスインストラクター)



動きやすい服装でお越しください。  
持ち物:水分補給用の飲み物



ストレッチの後は、お茶を飲みながらお話ししましょう。  
参加者同士の交流や情報交換でリフレッシュしましょう♪

☆対象者 : 家族等を介護している方。テーマにご興味をお持ちの方。

☆参加費 : 無料

☆申込み期限 : 1月28日(水)

当日参加も可能ですが、人数把握のため、  
できる限り事前の申し込みをお願いします。

☆送迎が必要な方はご相談ください。

WEB 申込可能です。  
右記二次元コードから  
お申込みください。



## 《お申し込み・お問い合わせ先》

- |                        |                |
|------------------------|----------------|
| ・須坂市地域包括支援センター（市役所2階）  | ☎ 026-245-4566 |
| ・須坂市地域包括支援センター須坂やすらぎの園 | ☎ 026-214-2611 |
| ・居宅介護支援事業所 須坂荘         | ☎ 026-242-5440 |
| ・グリーン在宅介護支援センター        | ☎ 026-214-3165 |
| ・県立信州医療センター（地域医療連携室）   | ☎ 026-246-6577 |