

理学療法士から学ぶ！

家族介護教室

介助者の負担を減らす！
介助術&身体ケア術



日程

2026年1月29日(木) 14:00～15:30

内容

介助者に起きやすい身体トラブルとそのメカニズム
実践！身体の負担を減らす介助術
介助者のためのセルフケア♪ストレッチ&筋トレ

講師

シニアフィットネス介さん
理学療法士 添田 有



会場 畑沢公民館（集会室）

📍 千葉県木更津市畑沢1053-12

定員 15名

参加費 無料

申込締切

お電話またはFAXにてお申込みください
担当：添田（そえだ）

2026年1月23日(金) ☎ 0438-97-7925 ☎ 0438-97-6494