

下京主任
CM
ネットワーク
人材育成班

ケアマネのための

リラクゼーションDAY

交流と癒しの時間



ケアマネの 交流とリラクゼーション

2025 2.20

木曜

会場 下京区総合庁舎4階
第二会議室

時間 14時～16時
時間内は出入り自由です
(途中参加もOKです)

持ち物 名刺、水分、タオル
をお持ちください

ケアマネ
同士の交流の
機会として

情報交換や
仲間づくりの
場として

気楽に
お話して
リラックスを

問い合わせ先 島原のぞみ支援センター 坂本CM 075-351-4871

14:15～14:45

チェアヨガ

椅子に座ったままでできるヨガで、
床に座るよりも身体への負担が少なく、
どなたでも無理なく取り組みます。

定員
20名

15:15～15:45

ピラティスボールエクササイズ

柔軟性・弾力性のある柔らかい素材の
ボールを使用して行います。バランス
感覚を養いながら全身を動かすことが
出来るので、体幹を強化することが
できます。

定員
15名



講師

幸野 佳奈

シニア向けチェアヨガ指導者養成講座終了
筋膜リリースヨガ指導者養成講座終了・RYT200
basi pilates認定マットインストラクター etc…

<注意事項>
レッスンの際、その行動により怪我などを負った場合、
ゴトウライフクリエイションでは一切責任を負いかねます。予めご了承ください。



スポーツ×福祉の融合

GOTO LIFE CREATION

福祉用具やセミナーに関して
お気軽にお問い合わせください

TEL: 075-254-8335

