

いきいきと地域で暮らすための

# 生活で役立つミニ講座

会場

キラキラ茶家 (京島3-49-18)

参加費  
無料

定員

先着6名様 (お電話にてお申込み、または直接職員へお声がけください。)

コロナ禍や災害等  
緊急時の  
こころの持ち方

8月20日(木)

午後3時～(20分程度)



講師

岡崎クリニック  
精神保健福祉士

コロナに負けない！  
健康に過ごす  
ためのストレッチ

9月1日(火)

午後3時～(20分程度)



講師

健愛会  
看護師

お問い合わせ・お申込み

墨田区社会福祉協議会 地域福祉活動担当

Tel: 03-3614-3900

URL: <https://www.sumida-shakyo.or.jp/>