

子育てと介護のポジティブヘルスプロジェクト

令和7年度佐賀県民グループ企画支援事業



ストレッチで こころもからだも ポジティブに!

こころもからだも
ゆっくり過ごしてみませんか

令和7年 11月23日(日)

企画の 内容

講話／ダブルケアとは
理学療法士による講座／
「ストレッチでマインドフルネスを高めよう」
呼吸法、身体感覚に意識を向けたストレッチの実施

当日のスケジュール

9:30 開場 10:00 開会
10:00～10:30
「ダブルケアとは」
ダブルケアの現状
ダブルケア支援の輪についての講話
10:30～11:30
「ストレッチで
マインドフルネスを高めよう」
11:30 閉会

講師プロフィール

講座講師／藤 洋一郎 さん
◎整体師 / スポーツトレーナー
◎KON Company 代表
「ダブルケアとは」講話／千住 智子 さん
◎ダブルケアさが 代表

※お申し込みの際に収集した個人情報は、本事業の目的以外で使用することはありません。
※天候や感染症の流行等によっては、事業を中止または変更する場合があります。

定員

20名

1. 子育て中の方
2. 介護を担っている方
3. ダブルケアの支援をしている方



上記の二次元コードから
事前申し込みができます。
当日参加も大歓迎です。

※当日は、お手持ちのヨガマットまたはバスタオル2枚程度をご持参ください。

問い合わせ／
wcaresaga.tumugi@gmail.com

<主催>ダブルケアさが 紬麦

実施場所 アバンセ 3階 和室
TEL 0952-26-0011

一時保育

(無料、6か月～就学前、若干名、先着順)を希望される方は、
別途アバンセへ11月12日(水)までにお申し込みください。

アバンセ

県民カレッジ
夢パレットさが

