

# 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!

ダブルケアや、子育て、介護を担う方にも、是非おすすめください

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

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 絆表 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。

※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 絆表

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。

