

# 介護者サロン ほっとみ

【日時】 2025年2月13日（木）

13：30～15：00

【場所】 富岡公民館 音楽室

どなたでも参加をお待ちしております！  
気軽にお話しませんか？

自宅でできる  
身体ケア(マッサージ)  
肩凝り・腰痛予防の体操  
など  
一緒にやってみませんか？

【講師】

株式会社 東京在宅サービス

在宅ケアマッサージ

主任インストラクター 小久保 智弘 氏

※2月10日（月）申し込み締め切りです！

※2週間体調に変化のない方、当日の検温、  
マスク着用をお願いします。

※今後の状況により予定が変更になる  
場合がございます。

申し込み先 富岡地域包括支援センター  
TEL 04-2942-0067



地域包括支援センターは、所沢市の委託により運営しています。