

# 介護フェスティバル

## 2024!

いい日 いい日  
11月11日「介護の日」

高齢者が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう、介護について学ぶイベントを開催します。



ねり丸

©2011練馬区ねり丸

## イスヨガ

～イスヨガで心も体もリフレッシュ～



講師紹介：奥村有香理（おくむら ゆかり）

フィットネスインストラクター & アロマセラピスト

### イスヨガ

- ☑年齢関係なくだれでも
- ☑座ってるから安定、安心してポーズ
- ☑できる範囲で無理なくのびのび
- ☑イスがあればどこでもできる

### 介護保険ってなんだろう？

ご自身やご家族に介護が必要になった場合、介護サービスを利用するには要介護（要支援）認定を受ける必要があります。どんな介護サービスがあるか介護事業所の方が、説明してくれます。



普段あまり見る機会が少ない福祉用具を、見て、触れて、体験できます♪

介護サービス説明会

介護・看護なんでも相談会

福祉用具の展示(体験可)

同時開催

開催日時

令和6年11月13日(水曜日) 開場12:50

### イスヨガ

第1回	13:00～13:30
第2回	14:00～14:30
第3回	15:00～15:30

定員:各回30名 (先着順)

### 介護サービス説明会

第1回	13:35～13:55
第2回	14:35～14:55
第3回	15:35～15:55

定員:各回30名 (先着順)

介護・看護なんでも相談会 & 福祉用具(展示・体験) 13:00～16:00(随時開催)

開催場所 Coconeri ココネリホール(練馬駅直結)

【東京都練馬区練馬1-17-1 (3階)】

### 参加対象者

ご興味のある方ならどなたでも♪

☺事前申し込み不要☺

直接会場にお越し下さい。

参加費 無料

※ご自由に  
入退出可能です。

問い合わせ先:

練馬区介護保険課管理係: ☎03-5984-2863

