

平川市委託事業

心身リフレッシュ

平川市在宅介護者 リフレッシュ事業

～ヨガ・ピラティス体験～

参加費
無料
昼食付き

ヨガでコリをほぐし柔らかく、リハビリから生まれたピラティスで
若々しく元気な心と体を作りましょう。

開催日

2025年
(令和7年)

12月 6 (土)

会場 尾上地区
平川市尾上農村環境改善
センター
さるか荘

12月 11 (木)

会場 碓ヶ関地区
道の駅いかりがせき
津軽関の庄

12月 22 (月)

会場 平賀地区
平川市役所第2庁舎
ふれあい交流室

時間

10:00-13:30

定員

10名

対象

家庭において、要介護認定（要介護1以上）
を受けた高齢者の介護にあたっているご家族
※同居、別居は問いません。介護を受けている高齢者は
平川市内在住者としてします。

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装

講師のご紹介

ヨガ・ピラティス講師

さゆり

外ヨガ日曜イベント平川市、
整体出張、火曜日レッスン、
弘前市等で活動中。



お申込み方法

社会福祉法人 平川市社会福祉協議会

下記の期間に、お電話または右の申込みフォームからお申込みください。

受付期間：2025年 11月7日(金)～

12月 15日 (月)



0172-88-7639

受付時間：平日8:30-18:00

※各回とも、開催日の1週間前までにお申し込み下さい。
複数回の参加も可能です。