

令和 7年 10月 吉日

地域包括支援センター
居宅介護支援事業所
介護支援専門員 各位

下京区主任 CM の集い 人材育成班
担当 内 藤

「ケアマネの交流会と施設見学」のご案内

ようやく少し秋の気配を感じるこの頃、皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、下京区主任 CM の集い人材育成班では、日々の業務の疲れを癒し、心身ともにリフレッシュして頂けるよう「チェアヨガ(座ってできるヨガ)」の体験の場を通じ、また、日頃からの顔の見える関係作りが出来る一助として、下記の通り開催いたします。

大変ご多忙中とは存じ上げますが、ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

記

日・時 令和 7年 11月 13日 (木)
14時～16時

場 所 「 エイジフリーハウス京都四条大宮(サ高住) 」

内 容 「 リラクゼーションと施設見学 」

- ① 「チェアヨガ・ピラティスボールエクセサイズ」
- ② 「施設見学 エイジフリーハウス京都四条大宮」

「ケアマネの交流会と施設見学」 参加申込書

事業所名 _____ 参加者氏名 _____

参加者氏名 _____

*参加ご希望の方は、申込書（案内書）に記載のうえ

10月17日(金)までに返信願います。

FAX 返信先・・・キョウトアイケアサービス 内藤宛 (送り状不要)

FAX・・・075-342-3001 TEL・・・075-342-3300

下京主任
CM
人材育成班

ケアマネのための交流と



リラックスできる時間を

ケアマネの 交流と施設見学会

2025 **11.13** 木曜

会場 エイジフリーハウス
京都四条大宮
駐輪：敷地内OK

時間 14時～16時
時間内は出入り自由です
(途中参加もOKです)

持ち物 名刺、水分、タオル
をお持ちください

ケアマネ同士の
繋がりを深める
きっかけに

日頃の想いを
分かち合える
場として

肩の力を
抜いてぜひ
ご参加を

問い合わせ先 株式会社キョウトアイケアサービス 内藤CM：075-342-3300

チェアヨガ

14:05～14:35 & 14:45～15:15

椅子に座ったままでできるヨガで、床で行うより負担が少なく、無理なく続けられます。血行促進やリフレッシュ効果も期待できます。

定員
14名

エイジフリーハウス京都四条大宮施設見学

15:25～16:00

駅からのアクセスがいため、ご家族様が面会に来やすく、一般的な介護施設にはない、プライベート空間があり、夜間は最大24名に対し2名配置など昼夜問わず手厚い介護実施しています。



講師 幸野 佳奈 氏

シニア向けチェアヨガ指導者養成講座終了 etc...

＜注意事項＞
レッスンの際、その行動により怪我などを負った場合、
ゴトウライフクリエイションでは一切責任を負いかねます。
予めご了承ください。

福祉用具やセミナーに関して
お気軽にお問い合わせください

会場情報

エイジフリーハウス
京都四条大宮

〒604-8804
京都市中京区壬生坊城町1-3

TEL：075-802-6210 ※駐輪場あり

