

参加無料

と き : 2026,2/28(土)

と ころ : 笠間市地域交流センターともべ

笠間市友部駅前1番10号 ☎ : 0296-71-6637

《 午前 》 リウマチ友の会 ストレッチ研修会
10:30~12:00 (受付:10:00)

♡ ストレッチで明日も元気 ♡
リウマチ患者もOK!



講師紹介 いで やすこ 井出 靖子 さん

20~30代にスポーツジムでインストラクターとして勤務。
現在は生協のサークルなどでストレッチの指導をしながら地域の放課後
児童支援員として児童クラブに勤務。

《 昼食 》12:00~13:00 費:申し込み ¥1,000(飲物付き)
1日参加も大歓迎

問合せ・参加申込み(午前の部・午後の部)
難病団体連絡協議会・(公社)日本リウマチ友の会茨城支部
會澤:090-4383-9238 申込み〆切2/24(火)

《 午後 》 茨難連 難病カフェ
13:00~15:00 (受付:12:30)

♡ なんでも話そう交流会 ♡
難病相談



体調の事

悩み事

困り事

相談員が
お待ちしております

