

<p>本所・相生支所 Tel 0884-64-0026</p>	<p>鷲敷支所 Tel 0884-62-2148</p>	<p>木沢支所 Tel 0884-65-2128</p>
<p>事務局長（支所長兼務） 平井 啓一</p> <p>相談支援員 藤崎 隼</p> <p>生活支援コーディネーター 宮崎 直人 宮本 裕美子</p> <p>ホームヘルパー 大石 孝子 藤川 美智子 瀧 芳子（臨時）</p> <p>フレイル予防事業支援員 山川 千加子（臨時）</p> <p>事務職員 榎森 節子（臨時） 西岡 まり子（パート）</p>	<p>事務局次長（支所長兼務） 久保野 やよい</p> <p>事務職員 川島 由美（臨時）</p>	<p>支所長 戸田 佐知子</p> <p>デイサービスやまびこ荘職員 管理者・生活相談員 臼谷 岳二</p> <p>事務・調理員 酒井 みはる</p> <p>看護師 西本 円香</p> <p>介護職員 湯浅 純子（パート） 山本 美津子（パート） 久保 里美（パート） 大浜 郁代（パート） 東 裕子（パート） 東 初子（パート）</p>
	<p>上那賀支所 Tel 0884-67-0113</p>	
	<p>支所長 日常生活自立支援専門員 渡越 涉</p> <p>事務職員 山本 直矢（臨時）</p>	
	<p>木頭支所 Tel 0884-68-2202</p>	
	<p>支所長 山下 麻梨</p>	



よろしくお願いいたします。

木頭老人クラブ連合会 ちえこ先生の心と体のリフレッシュ教室

3月1日（水）、会員30名が参加し、木頭老人クラブの第2回高齢者教室が開催されました。いき100体操は筋トレ中心ですが、こちらのリフレッシュ体操はほぐしを中心に体を労ってあげる体操です。また、有酸素運動も取り入れられていたので、体も心もポカポカ！ 簡単に家でできるポイントも教えてもらい、日々の日課にしたいとの声がたくさん上がりました。なお、4月からは月1回、図書館主催により文化会館で開催される予定です。

