

# 令和6年度 真庭仲間の集い

真庭保健所では、難病患者の皆様とご家族の方々の交流を図るため「真庭仲間の集い」を開催します。ぜひ皆様ご参加ください。

※講演資料のみご希望の方は、お電話にてお知らせください。



©岡山県マスコット  
「もっち・うらっちと仲間たち」

テーマ：ほっと一息、ゆっくり時間

1. **開催日時** 令和6年9月10日（火）13:30～15:30  
（受付は13:00から）
2. **開催場所** 久世保健福祉会館 2階研修室 （住所：真庭市久世 2928）  
※真庭市役所の隣です
3. **内容**
  - 1) お話・運動 「心も体もリフレッシュ ～どこでもできるおすすめ体操～（仮）」  
講師 落合病院 リハビリテーション科長 理学療法士 屋敷 福太郎 先生
  - 2) 座談会 日頃の生活の工夫や楽しみにしていること等、何でもかまいません。  
皆さんでお話してみませんか？
4. **持ち物** 室内用シューズ、長タオル（スポーツタオルでも可）

※会場にはエレベーターがあります。

※動きやすい格好でお越しください。（体調に合わせて行います）

※集いの終了後、講師の先生に個別に相談をすることもできます。

相談がある方は、お申込みの際にお知らせください。

## ★申し込み・問い合わせ先

参加ご希望の方は、**9月3日（火）**までに申込書を真庭保健所へご提出ください。  
（電話・FAX・郵送可）



### 【問い合わせ先】

岡山県真庭保健所真庭保健課  
保健対策班 井口（保健師）

〒717-8501  
岡山県真庭市勝山591  
電話 0867-44-2990  
FAX 0867-44-2917