

# 第20回家族会のご案内

**BREAK TIME**～ぶれいくたいむ～

日頃抱えている介護への不安や悩みをみなさんと話し合いませんか？介護経験のあるご家族の方の話はきっと心を軽くしてくれるはずです。**参加費は無料**ですので気軽にのぞいてみてください。

日時：平成27年5月23日（土曜日）14時～15時30分

場所：石和温泉病院 **3F エレベータ前ロビー**

内容：**「筋肉をつけましょう!!」**

最近、健康寿命を延ばすために**筋肉**が必要であるという研究結果が多く報告されています。今回は管理栄養士の松尾さんに食事**で筋肉をつけるポイント**を話してもらいます。また、ご家族同士の話し合いの場やご家族の皆様からの相談なども受け付けますので、奮ってご参加ください。

※当会で知り得た個人情報につきましては、必要とされる範囲外での目的では使用しません。  
※参加するにあたり、当会内で発生した事故等につきましては責任を負いかねますがご了承ください。

連絡先・お問い合わせ：石和温泉病院 055-263-0111

家族会 原田(理学療法室) 田辺(2B看護師) 土橋(ソーシャルワーカー) まで