

## 家族のための介護者教室

## ふれあいカフェのご案内

介護をされている方を対象に介護者教室を開催します。知識を得るだけでなく、実践的な内容や情報交換も取り入れ、楽しく参加して頂ける内容です。教室終了後にはお茶会も開催しています。お気軽にご参加下さい。



【開催日時】午前9時30分～午前11時30分（途中参加・途中退席可）

5月 18日（木）	高齢者の脱水予防について
6月 8日（木）	認知症の理解と関わり
7月 13日（木）	リフレッシュ ～ヨガ体操～ ※いすに座っての参加や見学も可能です
9月 14日（木）	福祉用具の正しい選び方や使い方について
10月 12日（木）	介護技術を身に付けよう
11月 9日（木）	口腔ケアについて
12月 14日（木）	高齢者の栄養と食事
1月 11日（木）	リフレッシュ ～マッサージ師による指圧～
3月 14日（木）	ボディメカニクス(腰痛予防)

- 【会場】 町保健福祉総合センターふれあいの里 個室又は研修室  
 【対象者】 自宅で介護をしている方等  
 【費用】 無料  
 【申し込み】 出雲崎町地域包括支援センターまでご連絡下さい



【問い合わせ先】

出雲崎町地域包括支援センター

（担当 池田・下田・星川）

TEL0258-41-7211