



家族介護者教室

地域包括支援センター カーサ・レスパート (385-3912)

日時	内容・講師	会場	定員	備考	参加控え (○を記入)
7月27日(月) 13:30~15:00	シリーズ 介護者の健康① ～下肢痛・膝痛～ 講師：土屋 航氏 (にこにこ鍼灸院院長)	各務福祉センター (各務おがせ町 5-2-2) 058-384-6675	20名程	お話や軽い運動を行った後 お茶・お菓子を囲みながら 交流会を行います。	終了 しました
9月29日(火) 13:30~15:00	シリーズ 介護者の健康② ～腰痛～ 講師：土屋 航氏 (にこにこ鍼灸院院長)		20名程		終了 しました
11月27日(金) 13:30~15:00	シリーズ 介護者の健康③ ～肩痛・肩こり～ 講師：土屋 航氏 (にこにこ鍼灸院院長)		20名程		終了 しました
1月25日(月) 13:30~15:00	シリーズ 介護者の健康④ ～食と健康～ 講師：管理栄養士	カーサ・レスパート 多目的ホール (各務 6803-1) 058-385-3912	20名程	介護者ご自身の健康維持に 役立つ食事や栄養について 学びます。	
3月29日(月) 13:30~15:00	茶話会 ～介護者のつどい～ 協力：佐分 和恵さん (看護師)	各務福祉センター (各務おがせ町 5-2-2) 058-384-6675	20名程	実母の介護経験から、様々な 工夫あるお話をして頂きます。 お茶とお菓子を囲み、交流し ましょう。	

※ 各教室とも参加費は無料です

※会場案内は裏面をご覧ください