



家族介護者教室

地域包括支援センター カーサ・レスペート (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。	
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		
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		
1月	シリーズ 介護者の健康④ ～食と健康～ 講師：管理栄養士	各務福祉センター	20名程	介護者であるご自身の生活習慣病予防に重要である食生活習慣の改善について学びます。	12月頃に 詳細をご案内し、受付を開始します。
3月	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	20名程	現在、実母を介護中。様々な工夫ある経験をお話頂きます。お茶とケーキを囲み、交流しましょう。	

※ 各教室とも参加費は無料です

※会場案内は別紙をご覧ください