

令和5年度も「介護者のつどい」開催します！

同じ悩みを抱えている人、介護の経験をした人同士で交流してみませんか。

対象者（市内在住の人）

- ◎在宅で介護をしている人
- ◎これまでに介護を経験した人
- ◎今は介護をしていないが、将来的に介護に不安を感じている人

- ★一回のみの参加でも、年間予約でもOK！
- ★参加を希望する場合は、各問い合わせ先にお申し込みください。送迎を希望する場合は、申し込みの際に担当にお伝えください。

	日時	内容	会場・定員	申込先・問い合わせ
第1回	5月24日 午前9時半～午前11時半	①運動機能向上・転倒予防体操 ②座談会「認知症を考える～在宅介護の悩みを解決！～」	さざんか(静波991番地1) 定員：20人	まるにデイサービス ☎2102
第2回	7月9日 午前10時～正午	①在宅での口腔ケア ②座談会「口腔」	はぎまデイサービス (西萩間695番地6) 定員：15人	相良清風園 ☎0550
第3回	9月21日 午前9時半～午前11時半	①運動機能向上・転倒予防体操 ②座談会「認知症の理解とかわり～想いで伝えるケア・想いが伝わるケア～」	さざんか 定員：20人	まるにデイサービス ☎2102
第4回	11月12日 午後1時半～午後3時半	①アイシングクッキーづくり ②座談会「介護食」	デイサービスセンター 真菜(坂口2771番地1) 定員：15人	デイサービスセンター真菜 ☎3220
第5回	1月14日 午前10時～正午	①自宅でできる運動、フレイル予防 ②座談会「運動習慣と介護知識」	はぎまデイサービス 定員：15人	相良清風園 ☎0550
第6回	3月3日 午後1時半～午後3時半	①春のお花を素敵にアレンジしましょう！ ②座談会「介護のワンポイントアドバイス」	デイサービスセンター 真菜 定員：15人	デイサービスセンター真菜 ☎3220

3月1日時点の企画内容です。新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または延期となる場合があります。

ガンバルーン体操で介護予防

by まるにデイサービス

認知症
座談会も
実施！

自分を大切に、
健康に気を付けて
介護を続けて
いきたいです



自分の相談した
ことに対して、丁寧
に対応してもらって
良かった

いろんな人とお話を
し、自分自身の
ことを考える機会に
つながりました

介護者に寄り添う「つどいの場」 介護者教室に参加してみませんか

市は、介護の不安や悩みを抱えている人に対し、介護者教室（介護者のつどい）を実施しています。教室では、楽しい催し物のほか、介護者同士の相談やスタッフからのアドバイスももらえる座談会も行っています。教室に参加して、気分をリフレッシュしてみませんか。

問い合わせ 長寿介護課 小川弘美 ☎20076

令和4年度「介護者のつどい」教室の様子

季節のお花をフラワーアレンジメント

おいしい和菓子づくり

by デイサービスセンター真菜



介護者のつどいは
生きがいに
なっています



介護者のつどいに
参加し、気持ちが
落ち着きました



口腔ケアで健康に過ごそう

お正月飾りづくりに挑戦

by 相良清風園



参加者同士、
同じ悩みを相談
し合えて良かった

