

家族介護教室

令和2年度

- 対象 高齢者等を介護しているご家族、援助者等
- 内容 介護に関する学習、介護者自身のリフレッシュや健康づくり、介護者同士の交流、サービス利用等の情報交換等
- 時間 午後1時30分から（所要時間1時間半程度）
（詳細は申込みの際にご確認ください）
- 定員 15名程度



開催日	会場	テーマ・内容
8月25日（火）	南西公民館 2階小会議室	介護者の健康づくり ～自分の体を知ろう～
9月29日（火）	南公民館 多目的集会室	気持ちも体もリラックス&リフレッシュ ～笑って動いて、ポカポカしよう～
9月30日（水）	遊亀公民館 研修室	コロナに負けない免疫づくり
10月21日（水）	西公民館 2階多目的集会室	上手な身体の使い方を学ぼう♪
10月23日（金）	中央公民館 地域集会所	みんなで楽しくフレイル予防
11月21日（土）	北東公民館 2階多目的集会室	気持ちに寄り添う認知症ケア
1月25日（月）	上九一色地区 地域集会所	ハーブを聴いて、癒されよう
2月25日（木）	北公民館 視聴覚室	認知症ケア ～お互いに笑顔になるしくみ～
3月24日（水）	東公民館 地域集会所	介護の困りごとQ&A ～専門職が答えます～

*どちらの会場でも何回でも参加できます。お気軽にお申込みください。

*新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。

【問合わせ・申込み】

地域保健課 電話 237-1173

またはお近くの地域包括支援センターへ（電話番号は裏面）

地域包括支援センターでは、介護者の方の相談を受け付けています。
（裏面の参加された方の声もご覧ください）



参加者の声

「講師から知らないことを教えてもらった」、「他の方の悩みや経験を聞いて参考になった」、「家でも少しずつ取り入れていきたい」などが多くの方の声でした。

他にもこのような声がありました。

いろいろな人とお話ができて、自分なりに前を向いて頑張ろうと思いました。

介護する側が健康に注意していなければならないと思いました。

皆様と話ができたことで気持ちが軽くなりました。

つらい時はつらいと吐き出すことが大切であることが分かりました。

初めて参加しましたが、介護中の方の参加は大事だと思いました。



《甲府市地域包括支援センター》

名称	担当地域	電話番号
東ほうかつ	琢美・東・富士川	055-233-6421
南東ほうかつ	里垣・玉諸・甲運	055-223-0103
西ほうかつ	貢川・石田・池田・新田	055-220-7677
南西ほうかつ	国母・大国・大里	055-220-2315
南ほうかつ	伊勢・住吉・湯田・山城	055-242-2055
北東ほうかつ	相川・北新・新紺屋	055-252-3398
北西ほうかつ	千塚・羽黒・千代田・能泉・宮本	055-252-4165
中央ほうかつ	春日・相生・穴切・朝日	055-225-2345
笛南ほうかつ	中道・上九一色	055-266-4220