

家族介護教室

❖対象 高齢者等を介護しているご家族、援助者等

❖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

❖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



開催日	会場	担当 ほうかつ	テーマ・内容
6月14日（水）	城東病院3階 ダイルーム	東	「自分らしく生きる」を支えるために ～介護者の準備と心構え～
7月14日（金）	北公民館 視聴覚室	北西	心と体を整えるリラクゼーション
8月25日（金）	南公民館 多目的会議室	南	気持ちも体もリラックス&リフレッシュ ～笑って動いて～
9月15日（金）	中央公民館 2階 大ホール	中央	みんなで楽しく体操、リフレッシュ！
10月23日（月）	中道公民館 会議室1	笛南	元エステティシャンによる セルフマッサージ講座
11月24日（金）	西公民館 多目的集会室	西	腰痛に負けない体づくりを学ぼう
1月25日（木）	北東公民館 多目的集会室	北東	教えて薬剤師さん。 ～知っておきたい薬の話～
2月14日（水）	南西公民館 大会議室	南西	認知症について知ろう ～関わり方とサービスの利用～
3月1日（金）	東公民館 地域集会室	南東	マッサージ師から学ぼう 知って得する在宅マッサージのすすめ

*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。

【問合わせ・申込み】

甲府市役所 地域保健課 ☎055-237-1173

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。

（裏面もご覧ください）

参加者の声

つい、自分の事は後回し・・・

なんてことはありませんか？

時には 息抜きをすること

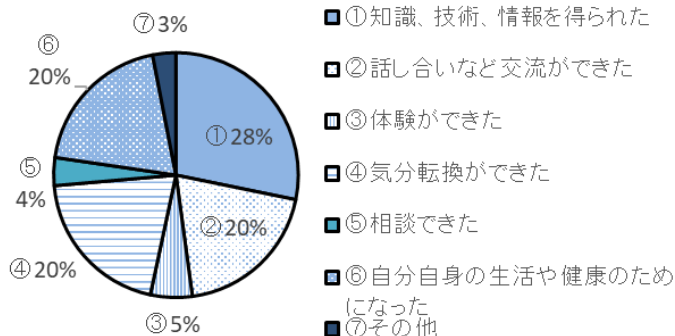
自分のために時間を使うこと

仲間がいると知ること

介護を続けるには必要なことかもしれません。

ぜひ、一度、教室にご参加ください！

参加してよかったこと (R4参加者アンケートより)



頑張っている人たちに
たくさん出会えた

自分とは違う介護の苦勞を
聞いて勉強になりました。

皆思いは同じ。
リフレッシュして気持ちが
前向きになった。

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

地域包括支援センターでは、高齢者ご本人の相談だけでなく、介護者の相談にも応じています。お気軽にご相談ください。