

「介護者のつどい」のお知らせ

☆介護方法や介護の悩みについて一緒に考えましょう☆

対象者：牧之原市在住で、在宅で介護をされている方、またこれまで介護を経験された方、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方

定員：各 20 名(定員になり次第×切り)

募集期間：随時受付、各会前日が×切り

※1 回のみでの参加、座談会のみでの参加をして頂いても構いません。

☆各回ともにお茶を飲みながらの座談会があります。



日にち	内容	場所	時間
平成 27 年 9 月 26 日 (土)	～秋バテ解消料理を作ろう～ 夏の終わりから涼しくなり始めるこの季節は、「秋バテ」になりやすい時期です。市内にて、中華料理屋を営んでいる方を講師に招き、手軽にスタミナと栄養が摂れる料理を作ってみましょう。	総合健康福祉センター さざんか 2 階調理室	午前 9:30～13:00
平成 27 年 12 月 5 日 (土)	～ 笑いヨガ ～ 「笑い」によって副交感神経が優位な状態になりこれがストレス解消へとつながります。この効果を日常生活の中で生かしていけるよう共に楽しみながら学んでいきましょう。	総合健康福祉センター さざんか	午前 9:30～11:30
平成 28 年 3 月 5 日 (土)	～ ペーパーフラワー ～ 介護経験のある講師からのアドバイスも交えながら色紙を使って「花」づくりを行ないます。その時々季節を感じつつ、彩り豊かな生活となるよう楽しみながら学びましょう。	総合健康福祉センター さざんか	午前 9:30～11:30

◎申込先◎

- ・地域包括支援センターオリーブ **22-8822** 担当：松田
- ・地域包括支援センターさがら **53-1900** 担当：大石・松井

※介護者のつどい、日帰りリフレッシュ旅行ともに上記に電話でお申し込みください。

つどいの時間に関しては、変更することもありますので詳しくは上記にお問い合わせ下さい。

皆さまのご参加をお待ちしております！！