

28年度

中央区 家族介護者のつとめ

日々の介護の中で、不安や戸惑いを感じることはありませんか？
共に学び、共に楽しい“ひととき”を過ごしましょう！

対象者

第1～3回：介護・福祉に興味のある市内在住の方
第4回：在宅でご家族を介護されている中央区在住の方

参加費
無料

第1回

「今の自分にできること part1」

認知症の予防について楽しく学ぼう！

講師：森ノ宮医療大学 保健医療学部

教授 横井 賀津志氏

日時：平成28年9月23日（金）

午後2時～午後3時30分

定員：30名（先着順 9/16（金）申込締切）



第2回

「今の自分にできること part2」

認知症の人の世界を知ろう！

講師：白寿苑 認知症介護指導者 山内 恵美氏

日時：平成28年10月7日（金）

午後2時～午後3時30分

定員：30名（先着順 9/30（金）申込締切）



第1～3回の会場は
全て「ふれあいセンターもも」
の3階です！

第3回

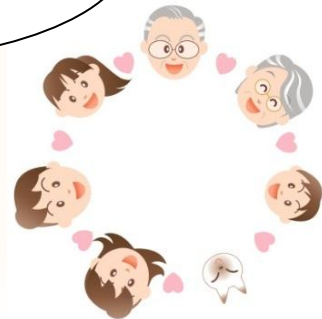
「笑いヨガ」

笑い体験で免疫力アップ！ストレス解消！心も体もほぐそう！！

講師：生涯学習インストラクター 田北 都子氏

日時：平成28年10月21日（金）午後2時～午後3時30分

定員：30名（先着順 10/14（金）申込締切）



第4回

「リフレッシュバスツアー」

楽しいお食事の時間と、感性に触れる体験で身も心もリフレッシュ！

日時：平成28年11月24日（木）9時40分 ふれあいセンターもも集合

行先：千里方面（ダスキンミュージアム、ニフレル「いのちをテーマにしたミュージアム」など）

＜昼食代（約1,800円 ※季節の食材により多少変わります。）については各自で
ご負担ください＞ 定員：20名（先着順 11/14（月）申込締切）



*すべてに参加できなくても、いずれかのみの参加でもOKです！

お問い合わせ・お申し込みは…

◎中央区地域包括支援センター
（ふれあいセンターもも）

窓口または電話：06-6763-8139

◎中央区北部地域包括支援センター

窓口または電話：06-6944-2116