

令和 7 年度 家族介護教室

参加無料

在宅でご家族の介護をされている方や介護について学びたい方を対象に、介護の知恵や工夫を楽しく学べる家族介護教室を開催いたします。ぜひ、ご参加ください。

会場：福富保健福祉センター（東広島市福富町久芳 1545-1）※全4回とも同じ会場です

日にち・時間	内 容
【第1回】 7月30日（水） 13:30～15:30	「水分補給について」 講師：大塚製薬工場 広島支店 山本 晴代 氏 適切な水分補給の方法を学んで、今年の暑さを乗り切りましょう
【第2回】 8月22日（金） 13:30～15:30	「かんたんヨガ」 講師：健康運動指導士 岡野 真子 氏 初心者でも楽しめるかんたんなヨガを体験し、心も体もリラックスできる方法を学びましょう
【第3回】 9月3日（水） 13:30～15:30	「いつまでも地域で活躍できるシニアを目指すために」 講師：リハビリの家庭教師 らいと・うえい 代表 金友 正道 氏 「フレイルってなに？」 体力測定やセルフチェックをしながら自宅でできるかんたんな運動・体操を学びましょう
【第4回】 9月25日（木） 13:30～15:30	『歩く』ことについて見直してみませんか？ 講師：ダスキンヘルスレント 東広島ステーション 理学療法士/パーキンソン病療養指導士 前野 巧磨 氏 AI 歩行分析を利用し自分の『歩く』癖を知ってみませんか？

<申込みについて> 参加の際は「**元気輝きポイント手帳**」をご持参ください。

対 象 者：在宅で要支援・要介護のご家族を介護されている方。介護を学びたい方。

定 員：各回 20 名程度（申込者多数の場合は、在宅介護をされている方を優先。）

申込締切：**各回前日まで**

申込方法：窓口もしくは電話、FAX で下記宛てにお申し込みください。

問合せ・申込先：東広島市社会福祉協議会 福富支所 【担当：三善】

TEL：082-435-2247/FAX：082-435-2098

令和 7 年度 家族介護教室 参加申込書

参加者	氏名			
	住所	東広島市	電話番号	
希望講座（✓を入れてください） ☐ 第1回 ☐ 第2回 ☐ 第3回 ☐ 第4回				