

令和7年度 第4回 家族介護教室



～睡眠について～

令和7年

12/9(火)

13:30～15:30

睡眠の重要性について学びましょ
う。

睡眠不足が続くと心や体にトラブ
ルを起こすリスクがある。そのた
めに、疲労している脳を休ませる
ことが必要になっている。



日 時 : 令和7年 12月9日(火) 13:30～15:30

会 場 : 河内保健福祉センター 1階 多目的室

募集人数 : 20名 先着順

締め切り : 令和7年 11月28日(金)まで

参 加 費 : 無料

講 師 : 東洋羽毛中四国販売株式会社 広島営業所 加藤 尚道 氏

対 象 者 : 東広島市にお住まいで、在宅で高齢者を介護して
おられる方・在宅介護に興味関心をお持ちの方

申込方法 : 社協河内支所窓口・電話・ファックス・メール

社協河内支所宛
メールはこちら

東広島市社会福祉協議会 河内支所 東広島市河内町中河内 1206-1

電話 : 082-420-7011 FAX : 082-437-0281

令和7年度 第4回 家族介護教室 参加申込書

参加者	おなまえ		年 齢	
	住 所			
	電話番号			
現在、ご自宅で介護をされていますか? ☐ はい ☐ いいえ				