


## 認知症の人の家族交流会・介護者のつどいのご案内

介護者の皆さんがこれからも元気に介護を続けられるために「認知症の人の家族交流会・介護者のつどい」を開催します。今年度は4回の開催を予定しています。



すべての参加はもちろん、参加する回を選択することもできます。

	日時・場所	内容	備考
第1回	令和4年8月19日(金) 10:00~11:30 中谷自治センター	✧石鹸デコパージュ作り✧ お話ししながら、いい香りの石鹸をオシャレにアレンジ！簡単デコレーション！！  講師：吉田様 (中谷自治センター)	<u>対象</u> ・自宅で家族の介護をされている方  
第2回	令和4年9月15日(木) 10:00~11:30 モトガッコ  	セルフマッサージとお灸体験👍 語らいながら体と心のコリをほぐしましょう  講師：廣川 裕也先生 (訪問マッサージつばさ 鍼灸師)	<u>対象</u> ・自宅で家族の介護をされている方 ・男性(ケアメン♂)向け
第3回	令和4年11月頃開催予定  長泉寺(本堂)	座禅体験  座禅で心と体を元気にしましょう。  あなたも座禅してみませんか？  長泉寺 御住職様	<u>対象</u> ・自宅で家族の介護をされている方  
第4回	令和5年3月8日(水) 10:00~11:30 モトガッコ  	🌟タイ式ヨガ🌟 心と体のケアを。 自律神経を整え心身をリフレッシュ♪  講師：井上 真紀先生 (日本ルーシーダットン協会)	<u>対象</u> ・自宅で家族の介護をされている方

★申し込み先：担当ケアマネージャー または 地域包括支援センター

★連絡先：石川町 地域包括支援センター 電話 26-4606

※参加の際は、マスク着用、手指消毒、検温の感染症対策にご協力をお願いいたします。

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を中止する場合があります。



昨年度ご参加された方も、  
初めてご参加の方もお申込みお待ちしております