

平成 28 年度 家族介護教室のご案内

高齢のご家族を介護するうえで、知っておきたい知識や介護の負担を少なくするコツなどを学べる家族介護教室を開催いたします。ぜひお気軽にご参加下さい！



【開催内容】 ★参加は無料です。1回のみでも全4回でもお好きな教室に参加可能です！

① 7月2日(土)「生活に必要な福祉用具・自助具の活用」

10:00～11:30

講師：ドラッグストア-さとう 福祉用具プランナー 佐々木 直也氏

会場：済生会小樽病院 2階管理棟 講堂2 定員30名

② 7月11日(月)「運動で健康なからだづくり ～座りながら行う筋力アップ体操！～」

10:30～12:00

講師：健康運動指導士 天坂 亜紀子氏

会場：済生会小樽病院 2階管理棟 講堂2 定員20名

③ 7月16日(土)「歯周病と糖尿病・口腔ケア/高齢者の正しい食べ方・飲み込み方」

14:00～15:30

講師：小樽市歯科医師会副会長 かとう歯科医院院長 加藤 友一氏

講師：済生会小樽病院 言語聴覚士 須藤 榮氏

会場：小樽市民センター（マリホール）3階研修室 定員30名

④ 7月21日(木) 調理実習「食事で健康なからだづくり ～筋肉と骨をつくる食事～」

11:00～13:30

講師：管理栄養士 安部 江利子氏

会場：いなきたコミュニティセンター 5階調理室 定員10名

★材料準備の都合上、調理実習のみ7/15(金)受付締め切りとさせていただきます。

★各教室 開始30分前から受付いたします。

【参加対象者】 小樽市内にお住まいで家族介護に興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

【お申し込み先】 受付開始は6月15日(水)9:00～となります

各教室に定員がございますので、お早めにお電話にてお申込みください。

定員に達していない場合は、当日参加も可能ですので、お問い合わせください。

小樽市南部地域包括支援センター ☎ 61-7268

受付時間 月曜～土曜 9時～17時

主催：小樽市 共催：小樽市南部地域包括支援センター