

家族介護教室

(12月開催分)

対象者 市内在住・在勤で、家族の介護をされている方、もしくは将来に備えたい方

介護で心身が疲弊しないように するための方法を学ぼう！

講 師：平田 ひかる（保健師）
三國 絵里（社会福祉士）
（市職員）

日 時：12月2日（火）
13時30分～15時30分

場 所：保健福祉プラザ

参加費：無料

定 員：30名（申込順）

❀講座の特徴❀

介護をしている方が心身のバランスを保つ方法ための知識を身につけたり、リフレッシュしてもらうことを目的としている講座になっています。

❀申し込み方法❀

各回、11月4日から（申込順）

二次元コードから電子申請



もしくは、地域包括ケア推進課
へ電話（0467-77-1116）

気分を上げる美容方法 を学ぼう！

講 師：資生堂ジャパン株式会社社員

日 時：12月23日（火）

13時30分～15時00分

場 所：保健福祉プラザ

参加費：無料

定 員：30名（申込順）