

令和5年度

# 桜川市家族介護教室のご案内

桜川市では、介護に関する知識の普及や交流を通して在宅で介護をしている方等の身体的・精神的負担を軽減するため、家族介護支援事業を実施しております。

今年度は、下記日程にて全6回家族介護教室を開催いたしますので、ぜひご参加下さい！

※開催の約1か月前には、市広報にも開催のお知らせを掲載します。

## <各回共通>

- ・対象者：介護に興味のある方、在宅で介護している家族または援助者の方
- ・定員数：各回20名
- ・費用：無料
- ・申込方法：下記担当連絡先へ直接電話してください。

## <担当連絡先>

- ・北部在宅介護支援センター(社会福祉協議会 岩瀬本所)：0296-70-4410
- ・中央在宅介護支援センター(老健さくらがわ)：0296-20-6071
- ・南部在宅介護支援センター(老健マカベシルバートピア)：0296-54-2802

第1回	ハンドマッサージ
内容	セラピストから、自宅でできるセルフハンドマッサージを学びます。
場所	大和ふれあいセンターシトラス
日時	令和5年7月22日(土) 10:00~12:00
担当	中央在宅介護支援センター

第2回	腰・膝痛予防
内容	理学療法士から、腰・膝周りの筋力をつける方法や簡単な体操を学びます。
場所	大和中央公民館
日時	令和5年9月9日(土) 10:00~12:00
担当	南部在宅介護支援センター

第3回	救急講習会(入門コース)
内容	救急隊から、家族の急変時に落ち着いて対応できるよう救命法を学びます。
場所	岩瀬福祉センター
日時	令和5年10月4日(水) 13:30~15:30
担当	北部在宅介護支援センター

第4回	呼吸レッスン
内容	セラピストから、こころを癒す呼吸法を実践しながら学びます。
場所	真壁福祉センター
日時	令和5年10月28日(土) 10:00~12:00
担当	中央在宅介護支援センター

第5回	福祉用具見学&買い物ツアー
内容	リフレッシュを兼ねたバスツアーを行います。(福祉用具見学⇒おさかな市場予定)
場所	水戸市総合福祉会館
日時	令和5年11月15日(水) 10:30~15:30
担当	北部在宅介護支援センター

第6回	クリスマスリース作り
内容	自然の材料でクリスマスリースを作ります。
場所	真壁伝承館
日時	令和2年12月15日(金) 10:00~12:00
担当	南部在宅介護支援センター