



## 3つのプランで「介護の不安アレコレ」をしっかりと解消!

まだまだと思っけていても、いつかは必ずやってくる老後。最後までお互いに自立して、より豊かな人生を暮すって最高! そんなあなたのための「聴いて得する介護講座」です。

参加者の皆さんと一緒に楽しく学びましょう。



- 場 所 小野市うるおい交流館エクラ 中会議室 ( 11月4日のみスタジオA )
- 対 象 20名 (応募多数の場合は抽選)
- 参加費 無 料
- 一時保育 無 料 (要予約・定員10名・原則1歳以上小学3年生まで)

11月4日は運動のできる服装で、バスタオル・フェイスタオル各1枚をご持参ください。

	日 時	内 容	講 師
<b>プラン1</b> 矢口 誠 編	10月21日(土) 13:30~15:30	・よくわかる介護のはなし ・介護施設ってどうなの?	小野市地域包括支援センター長 富田久代さん 介護施設:らぼーと / エレガーノ神戸
<b>プラン2</b> 実 態 編	10月28日(土) 13:30~15:30	・現場からの声 グループワーク(介護者の方と)	小野市地域包括支援センター長 富田久代さん 小野市社会福祉協議会 藤木達也さん 小野市くすの木会(要介護者家族会)
<b>プラン3</b> 運 動 編	11月 4日(土) 13:30~15:30	・健康体操を覚えて いつまでも元気に!	賀内鍼灸院 院長 賀内進一さん

## 講師からひと言

地域包括支援センターでは、「住み慣れたところで自分らしい生活を実現する。」ことを支援します。

いっしょに考えませんか？  
自分の生活・介護のこと。

小野市地域包括支援センター 富田 久代

プラン2では、参加者の皆さんと介護者の方とのグループワークを予定しています。

実際に介護されている方々の声を聞いて「介護」を少し身近に感じてください。

小野市社会福祉協議会 藤木 達也

身体のひずみ・ゆがみを整え、筋力をつけ、筋肉をやわらかく、自然治癒力を高め、100歳まで歩ける体をつくりましょう。

その体操を継続して行い、介護保険のお世話にならないようにしましょう！

鍼灸マッサージ師 賀内 進一

## お問合せ・お申込み先

**申込方法** 電話・ハガキ・FAX・メールで住所・氏名・電話番号・一時保育の有無をご記入の上、お申込みください。

10月16日(月)締め切り。

いただいた個人情報は、セミナー事務連絡以外では使用いたしません。

〒675-1366 小野市中島町72番地 小野市うるおい交流館エクラ内

小野市男女共同参画センター セミナー係

TEL: 0794-63-8156 FAX: 0794-62-2400

Eメール: danjo@ksks-arche.jp