

令和5年度介護者交流支援事業

# なごみケアカフェ

日頃の介護の工夫やちょっとした悩みごとなど気軽に話してみませんか？  
自分のために・家族のために、ぜひご参加ください！

東根市内在住で、自宅で介護している方や  
介護に興味のある方であれば **一部を除き**  
**どなたでも** 参加いただけます



日程・会場	テーマ及び内容	講師	申込期間
6月23日(金) 13:30~15:00 まなびあテラス	みんなのリフレッシュタイム 「音楽でゆったりとした時間を 過ごそう」  介護を必要とする方も ぜひ一緒にご参加ください! 	NIWAKA アンサンブル	6月1日(木)~ 6月16日(金)
8月24日(木) 11:00~13:30 まなびあテラス	介護者のリフレッシュタイム① 「癒しのキャンドルを作ろう &交流会」  自宅等で家族を 介護している方限定 	AT LAFF CANDLE	8月1日(火)~ 8月18日(金)
10月27日(金) 13:30~15:00 まなびあテラス	 男性介護者の交流会 「男性同士で 日頃の介護について語ろう」 自宅等で家族を 介護している男性限定 	アドバイザー: 訪問看護ステーシ ョンデューン天童	10月2日(月)~ 10月20日(金)
12月22日(金) 11:00~13:30 まなびあテラス	介護者のリフレッシュタイム② 「軽体操でリフレッシュ &交流会」  自宅等で家族を 介護している方限定 	健康運動指導士	12月1日(金)~ 12月15日(金)
2月22日(木) 13:30~15:00 まなびあテラス	 自分の体のメンテナンス 「セルフマッサージを学ぼう」 	整体師	2月1日(木)~ 2月16日(金)

お問合せ 東根市社会福祉協議会 電話 41-2361