



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 無料で参加いただけます



定員先着 20 名

日程・会場	テーマ及び内容	講師等	申込期間
6月26日(木) 13:30~15:00 まなびあテラス	介護者と介護を必要とする方の リフレッシュタイム 「お菓子のデコレーション体験 &交流会」 自宅等で家族を介護している方 &介護を必要とする方限定	吉田屋 	6月2日(月)~ 6月20日(金)
8月29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 「チェロのミニコンサート」 	チェロ奏者	8月1日(金)~ 8月22日(金)
10月20日(月) 10:00~13:00 まなびあテラス	介護者のリフレッシュタイム 「猪野沢焼 陶芸体験 &昼食交流会」  自宅等で家族を 介護している方限定	猪野沢焼 実行委員会	10月1日(水)~ 10月15日(水)
12月19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 「指ヨガでカラダのケアをしよう」	asuyoga 指ヨガ インストラクター	12月1日(月)~ 12月15日(月)
2月20日(金) 11:00~13:00 まなびあテラス	介護者のリフレッシュタイム 「カラダをほぐすストレッチ &昼食交流会」 自宅等で家族を 介護している方限定 	介護予防 運動指導員	2月2日(月)~ 2月16日(月)

【お問合せ】

東根市社会福祉協議会 電話 41-2361

