



高齢者を介護する、介護していた家族のための

～こころのリフレッシュ講座～

毎日の介護で、こころが疲れてしまうことはありませんか。
リフレッシュしたい、でもどうすればよいのかわからない。時間もない。
そのような時に、息抜きの方法やコツを学びませんか？
身もこころもリフレッシュして、介護者が自分を大切に生きていき喜びが持てる目標を持ちましょう！

日 時：令和元年11月22日（金）14:00～15:30

場 所：あいとぴあセンター4階講座室

講 師：梶井文子さん
東京慈恵会医科大学医学部看護学科老年看護学教授

対 象：高齢者の介護に携わる方や以前介護していた経験のある方、
これから介護するかもしれない方など

定 員：50名

ご案内図



筆記用具を
お持ちください



● 申し込み・問い合わせ

あいとぴあ地域包括支援センター
TEL: 03-5438-3565
担当: 大谷、石井、岩井、門馬