



家族介護教室のお知らせ



介護についてひとりで悩んでいませんか？

宇都宮市では、ご家族の方が笑顔で介護を続けることができるよう、体験談や同じ悩みを持つ人どうしの話し合い、介護についての情報提供など行う教室を開催します。お気軽にご参加ください。

《教室参加のご希望があれば、問い合わせ先の地域包括支援センターへ直接ご連絡ください！！》

日 時	会 場	内 容	問い合わせ先
10月1日(木) 午後1時30分～3時30分	豊郷地区市民センター (岩曽町)	この家どうする？～あなたの住まいの今と未来～	地域包括支援センター豊郷 ☎028-616-1237
10月8日(木) 午後1時30分～3時30分	桜地域コミュニティセンター (桜3丁目)	安心して暮らすための防災教室	地域支援包括センターさくら西 ☎028-610-7370
10月10日(土) 午後1時30分～3時30分	豊郷地区市民センター (岩曽町)	免許返納後の移動手段	地域包括支援センター豊郷 ☎028-616-1237
10月14日(水) 午後1時30分～3時30分	泉が丘地域コミュニティセンター (泉が丘7丁目)	「本人の状況にあった施設探しをするには」 施設のこと、探し方、入所までの流れなど	地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎028-613-5500
10月15日(木) 午後2時～3時30分	篠井地区市民センター (下小池町)	おうちでできる毎日の健康チェック： 家族だから気付ける「小さな変化」	富屋・篠井地域包括支援センター ☎028-665-7772
10月17日(土) 午後1時30分～3時30分	横川地区市民センター (屋板町)	相続について知っておきたいこと	よこかわ地域支援包括センター ☎028-657-7234
10月19日(月) 午前10時～正午	昭和地域コミュニティセンター (戸祭町)	やさしい認知症ケア	地域包括支援センターきよすみ ☎028-622-2243
10月22日(木) 午前10時～正午	平石地区市民センター (下平出町)	在宅介護の介護技術、退院後に必要な 福祉用具の活用について	鬼怒地域包括支援センター ☎028-683-2230
10月23日(金) 午後1時30分～3時30分	城山地区市民センター (大谷町)	「高齢者が住みやすい空間作り」	城山地域包括支援センター ☎028-652-8124
10月24日(土) 午前10時～正午	福祉コミュニティ美渉 (砥上町)	福祉用具の選び方や使い方を学ぼう	地域包括支援センター砥上 ☎028-647-3294
10月24日(土) 午前10時～正午	河内総合福祉センター (白沢町)	腰を痛めない介護方法について ～実技や腰痛予防の体操も含めて～	地域包括支援センターかわち ☎028-673-8941
10月29日(木) 午前10時～正午	梁瀬地域コミュニティセンター (南大通り2丁目)	腸を元気にして、心も体も元気に！	地域包括支援センター御本丸 ☎028-651-4777

※日程・会場等が変更になる場合がございます。お申し込みの際に地域包括支援センターでご確認ください。

※他の開催月については広報紙をご覧ください。お近くの地域包括支援センター又は高齢福祉課(☎028-632-2356)までお問い合わせください。