



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
3月18日(水) 午後14時～16時	姿川地区市民センター (西川田町)	免疫力をつくる睡眠のチカラ ～質の良い眠りを知る～	姿川南部地域包括支援センター ☎028-654-2281
3月28日(土) 午前10時～正午	河内総合福祉センター (白沢町)	知っていますか訪問看護・訪問リハビリ ～在宅で安心して暮らすために～	地域包括支援センターかわち ☎028-673-8941

※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いただきか、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。