



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2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)	知っておきたい相続の課題	地域包括支援センター豊郷 ☎028-616-1237
10月3日(金) 午後1時30分～3時30分	雀宮地区市民センター (新富町)	老人ホーム選びで知っておきたいポイント	地域包括支援センター雀宮 ☎028-655-7080
10月9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)	認知症予防のために今日からできる事	地域包括支援センターさくら西 ☎028-610-7370
10月11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)	知っておきたい相続の課題	地域包括支援センター豊郷 ☎028-616-1237
10月16日(木) 午前10時～11時30分	緑が丘地域コミュニティセンター (緑3丁目)	高齢者の運転免許返納と交通事故から身を守ろう	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎028-684-3328
10月16日(木) 午後1時30分～3時30分	城山地区市民センター (大谷町)	介護者が健康でいるために ～「睡眠」と「健康」の知恵袋講座～	城山地域包括支援センター ☎028-652-8124
10月17日(金) 午前10時～正午	福祉コミュニティ美渉 (砥上町)	介護に必要な筋力を鍛えよう	地域包括支援センター砥上 ☎028-647-3294
10月18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)	良質な睡眠と健康 ～よい睡眠とれていますか？～	よこかわ地域包括支援センター ☎028-657-7234
10月22日(水) 午後2時～4時	築瀬地域コミュニティセンター (南大通り2丁目)	認知症予防と高齢者住宅の種類	地域包括支援センター御本丸 ☎028-651-4777
10月23日(木) 午後1時30分～3時30分	御幸地域コミュニティセンター (御幸本町)	家族を介護するときに知っておきたい介護技術～日常的なケアの方法を学ぶ～	鬼怒地域包括支援センター ☎028-683-2230
10月23日(木) 午後2時～4時	とちぎ福祉プラザ (若草1丁目)	「聞こえと補聴器の勉強会」 ～聞こえる生活を考える～	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎028-902-4170

※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。