

どんとどい！介護

2021

~人生100年時代 元気に生きていく講座~

日にち	タイトル	講師
① 10月12日	元気に動き続けるカラダをつくろう！	時枝恭代さん (大阪狭山市社会福祉協議会 健康運動指導士)
② 11月9日	自分や家族のもしもの時に安心できる 大阪狭山市の介護サービスを知ろう	安達 賢治さん (さやまの里 在宅介護支援センター)
③ 12月14日	実際に介護用品を使って 介護する側・される側を体験しよう	
④ 1月25日	これから増えていく「おひとり様」の老後に向けた 地域福祉のお話と地域包括支援センターについて	赤瀬幸平さん・中尾雅樹さん (大阪狭山市社会福祉協議会)
⑤ 2月 8日	介護施設を見学してみよう！ (コロナ感染状況によっては公民館で介護施設紹介となります)	安達 賢治さん (さやまの里 在宅介護支援センター)
⑥ 3月 8日	老後の生き方、不安について話しあおう	コミュニティ ソーシャルワーカー連絡会

【曜日・時間】 いずれも火曜日 10:00~11:40

②③④⑥は引き続き 11:45~12:00 に時枝さんによるお楽しみリフレッシュタイム付き

【対象】 50歳以上の人

【定員】 30人 ※応募多数の場合は抽選

【参加費】 1,000円(全6回)

【申込み方法】 裏面もしくは、QRコードから参照してください

【申込み締切】 9月15日(水)

【問合せ先】 大阪狭山市立公民館

〒589-0021 大阪狭山市今熊 1-106/TEL:072-366-0070/FAX:072-366-0081

