どんとこい！介護2022

～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 9月29日	**フレイルの予防・改善に♪みんなでカラダとココロをほぐしてみましょう**	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)
②10月13日	**知って安心！大阪狭山市の地域福祉と包括支援センターの役割について**	赤瀬幸平さん・中尾雅樹さん (大阪狭山市社会福祉協議会)
③11月10日	**今春からスタートした福祉サービスC型って知っていますか？** **介護福祉用具を見て・知って・体験してみよう！**	大阪狭山市健康福祉部 高齢介護グループ職員 安達賢治さん （さやまの里在宅支援センター）
④12月15日	**『百聞は一見に如かず介護施設を見学してみよう！　Part1』** **介護老人保健施設見学と大阪狭山市の介護福祉サービスについてのお話1**	安達賢治さん （さやまの里在宅介護支援センター）
⑤ 1月12日	**『百聞は一見に如かず介護施設を見学してみよう！　Part2』** **介護老人福祉施設見学と大阪狭山市の介護福祉サービスについてのお話2**	
⑥ 2月　9日	**人生100年時代みんなはどう考えているのかなぁ!?** **「老後の生き方、不安について少し整理してみませんか」**	宮脇一成さん （さやまの里在宅介護支援センター）

※④⑤は介護施設にて、現地集合、解散。状況により、公民館での介護施設紹介となる場合があります。

【曜日・時間】いずれも木曜日 **10:00～12:00**

【対　象】40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㈭

【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