

家族介護者教室のご案内

家庭での介護をより良く続けるためにも、ご自分の時間を少しでも持つことが大切です。日々、介護ストレスを抱えがちな介護者が、レクリエーション（軽い運動をします）を体験することで、心身ともにリフレッシュしていただく講座です。

家族介護を担う人のための リフレッシュ講座 ～心と体をスッキリ！～

講師 伊藤 聖子氏 【ウォーキングスタイリスト・社会福祉士】
（一般社団法人カナンウォーク 代表理事）

【日時】 令和6年7月23日（火）
13時30分～15時30分

【場所】 福祉の里八ツ田 3階 さくら・うめ
知立市八ツ田町泉43番地

がんばるっぴ



【参加者】 知立市在住の方で、高齢者を介護している方、近隣の援護者
介護に関心のある方、またはテーマに関心のある方

【定員】 40名（先着順） * 電話または来所にてお申込みください。

【申し込み・問い合わせ】 知立市東部地域包括支援センター
電話 82-8855 住所 知立市八ツ田町泉43番地
（令和6年6月3日（月）から受付を開始します。定員になり次第受付終了です。）

申し込み用紙 キリトリ

ふりがな 氏名		生年月日	大正 昭和	年	月	日
住所	〒 知立市	電話番号				