

主催：公益財団法人 奈良市生涯学習財団 富雄公民館

協力：奈良市富雄地域包括支援センター

ケアする人の、



ほっとステーション



ご家族を介護されている方の講座です。各回、介護支援専門員がちょっとした疑問にもお応えします。

*基本的には連続講座ですが、全回参加が難しい方も、お気軽にお問合せください。(TEL: 43-5386)

*ほっとカフェ以外の回にも、フリートークの交流時間があります。

回	日程	テーマ	内容	講師
1	9/2 (金)	おさらい介護保険制度	介護保険制度を整理してみましょう。	奈良市富雄地域包括支援センター 橋本 幸一さん
2	10/7 (金)	ほっとカフェ① ～肩こり腰痛予防体操～	介護する人が元気であることが何より 大切です。ご自身の体を整えましょう。	生涯学習健康づくり指導士 青山 実智子さん
3	10/13 (木)	高齢者の健康管理・ 風邪予防について	インフルエンザ流行の前に、 知っておきたい基礎知識です。	永野クリニック 院長 永野 徳忠さん
4	11/4 (金)	介助セミナー ～介護者が体を痛めない介助～	介助する人も、される人も、安心できる 声掛けや体の使い方を習います。	奈良西部病院リハビリテーション科 科長 長岡 誠吾さん
5	12/2 (金)	ほっとカフェ②座談会 ～「ごちそうさま」を 聞ける幸せ、作る幸せ～	自らお弁当の配食サービスに奔走する フレンチシェフと毎日の食事について、 ざっくばらんにお話ししましょう。	おそうざいとレストラン シブレット オーナーシェフ 和田 容昌さん
6	1/13 (金)	参加者の皆さんから希望を聞いて、内容を決定します。 (普段、聞いてみたい・やってみたい・話したいと思っていることを、ぜひお聞かせください)		
7	2/3 (金)	ほっとカフェ③ ～介護ストレスを和らげる アロマテラピー～	毎日できるストレスの逃がし方を考えて みましょう。アロマはいかがでしょうか。	アロマテラピーインストラクター 中村 てるみさん

時間：10時30分～正午

*10月13日(木)のみ13時30分～15時30分

会場：富雄公民館

対象：奈良市在住・在勤の家族を介護されている方 15人

費用：無料

※切：8月17日(水)必着 (申込多数の場合は抽選になります)



●申込方法● ①～③の、いずれかの方法でお申し込みください。

①返信用の52円郵便はがきをご持参の上、富雄公民館窓口にて専用用紙にご記入ください。

②往復はがきに「名前(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号」を記入し、左上の申込宛先(富雄公民館)にご送付ください。⇒ 〒631-0065 奈良市鳥見町2丁目9

③奈良市生涯学習財団ホームページの専用フォームから入力・送信してください

右のQRコードを読みこむと講座詳細画面にジャンプします。⇒ <http://manabunara.jp>

問合せ先：富雄公民館 TEL&FAX: 43-5386

