

いきいきシニアライフを応援します

## 介護を学ぶ教室あります。参加してみませんか？

☆令和の家族介護教室は「からだ、こころ、たべること」がテーマ

この教室は、一緒に体験したり、調理したりする参加型の教室で、介護方法や介護者の健康づくりなどの知識や技術を取得することを目的に開催します。

### ◆日 程

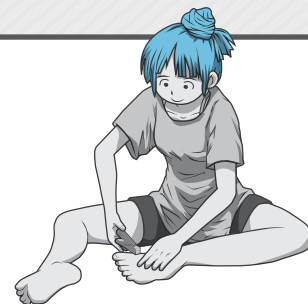
1回目：12月21日(土) 10時～12時

テーマ：「血液データで何がわかるの？」

「歩けない？爪が原因？フットケアって大事!!」

【フットマッサージや爪の切り方などを行います】

講 師：小城市民病院 えがしら さなえ 江頭早苗氏（看護師・糖尿病療養指導士）



2回目：令和2年1月26日(日) 10時～12時

テーマ：「音楽で心も身体もリフレッシュ」

【呼吸法や声を出してのリラックス法などを行います】

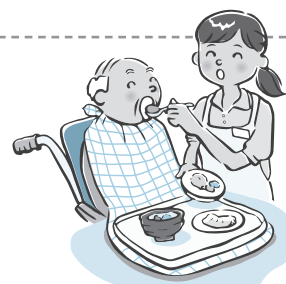
講 師：フカノ楽器店（福岡市） おの けいこ 小野佳子氏（介護予防音楽療育指導士）

3回目：令和2年2月22日(土) 10時～13時

テーマ：「いつもの食事を介護食にアレンジしよう」

【煮方や調味料の工夫などを行います】

講 師：いまむら あきこ 今村晶紀子氏（管理栄養士）



- ◆場 所 多久市中央公民館 視聴覚室ほか
- ◆対象者 介護のことを学びたい人や関心のある人、  
介護をしている人
- ◆定 員 30人
- ◆参加費 無料
- ◆申 込 地域包括支援課（☎75 - 6033）  
11月10日(日)～（定員に達し次第終了）

