

# 家族を介護している方が知っておきたい 介護講座



介護保険を利用しながら介護をしても、ご家族にかかる負担は大きく、不安がありませんか？今回は介護に役立つ情報として、有料老人ホームと認知症、そしてご家族が抱える介護ストレスの対処法を知り負担を減らしていけるようお手伝いします。

**受講無料**

日時:令和2年2月12日(水)、14日(金)

場所:元気創造プラザ 3階会議室

対象:家族を介護している方、これから介護を始める方、  
介護について学んでおきたい方

	内容	講師	日程
1	「有料施設ってどんなところ？」 有料施設ってたくさん聞くけれど、どんなところなの？お金はどのくらいかかるの？そんな疑問を解決しましょう	介護施設研究所	2月12日(水) 午後1時～2時
2	「認知症について理解を深める」 ～認知症サポーター養成講座～ 認知症について知り、認知症の方を理解するとともに、普段の疑問を解決しましょう。	東部地域包括支援センター	2月12日(水) 午後2時15分 ～3時30分
3	「介護ストレスとの付き合い方」 介護者のストレスを知りその対処法について知り、要介護者とのよりよい関係について学びます。	認定心理士	2月14日(金) 午後1時～3時



定員:20名

申込方法:2月5日(水)までに裏面申込書または電話かFAXで申込む。(土・日、祝日は除く)

お問合せ:電話:0422-79-3505

FAX:0422-71-2053

メール:[zaitaku@mitakashakyo.or.jp](mailto:zaitaku@mitakashakyo.or.jp)

〈主催〉 三鷹市社会福祉協議会 〈共催〉 三鷹市の福祉をすすめる女性の会



- 【日 程】 ①2月12日(水) 午後1時～午後3時30分  
 ②2月14日(金) 午後1時～午後3時00分
- 【会 場】 元気創造プラザ 3階 会議室
- 【受 講 料】 無料
- 【対 象】 三鷹市在住、在勤で家族を介護している方、  
 または介護する予定のある方(2日間とも参加できる方)
- 【定 員】 20名
- 【申 込】 2月5日(水)までに電話かFAXで申し込む  
 (但し土日・祝日は除く)



## 申 込 書

ふりがな				年 齢	歳
氏 名					
住 所					
電話番号		FAX番号			
介護状況	介護中・介護する予定・予定なし (いずれかに○をつける)	介護歴	年		
質問事項 (介護保険や認知症のこと、その他あればご記入ください。)					

### 問合せ・申込み

社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会 在宅サービス係  
 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ3F  
 電 話:0422-79-3505  
 FAX:0422-71-2053



【主催】 三鷹市社会福祉協議会 【共催】 三鷹市の福祉をすすめる女性の会