



会場・Zoom  
で開催!

# 認知症のご家族を介護している介護者のための

# ストレス・ケア講座



講師：都立広尾病院 精神看護専門看護師

石川 博康 氏 (保健師、看護師、精神保健福祉士)

認知症の介護は介護者への負担が少なくありません。ご家族の介護に追われる  
日々に、ひとりで悩みを抱え込んでいませんか。認知症の基礎知識を学ぶだけでは  
なく、介護者が陥りがちな考えや行動パターンを知ることによって“こころのゆとり”づくりを  
お手伝いする講座です。

	日時	時間	内容
①	10月23日 (月)	午後1時30分～ 3時30分	認知症の特性を学ぶ 等
②	10月30日 (月)	情報交換 3時30分～4時	認知行動療法に基づくストレスケア 等

※1日のみの参加も可能です。

◇会場：三鷹市市民協働センター  
(下連雀4-17-23)

オンラインミーティングツールZoom (視聴のみ)

◇対象：認知症のご家族を自宅で介護している方、  
本講座に興味がある市民  
(在勤、在学、在活を含む)

◇定員：会場30名 ※事前申込制


◇申込：令和5年10月16日(月)までにお電話または  
申込フォームからお申込みください。  
(土・日、祝日を除く午前9時～午後5時の間)



【申込フォーム】



参加費  
無料

【申込み・問合せ】  社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会

在宅サービス係 電話：0422-79-3505 / FAX：0422-71-2053

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