

家族介護者のための ストレスケア講座

心身ともに元気に介護をするための講座です

介護者自身が心身ともに健康であることは、よりよい高齢者介護には不可欠なことです。そのために、介護者自身の心と身体をケアし、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

本講座では、介護者の抱えるストレスや実際のケアに役立つ知識、介護者自身のリラクセス方法などを、講義と実践を交えてお伝えします。介護者同士で思いを共有しながら参加できる講座です。

日時（全6回）		講座内容	会場
1	11月 2日（木） 午前10時～11時30分	オリエンテーション	実習室
2	11月 9日（木） 午前10時～11時30分	薬に関する相談先 ストレスを感じたときに食べたい食事	区民活動支援会議室1
3	11月 16日（木） 午前10時～11時30分	介護家族の心の理解とストレスケア	区民活動支援会議室1
4	11月 30日（木） 午前10時～11時30分	介護生活のコツ ～介護保険制度・福祉用具の有効活用～	実習室
5	12月 7日（木） 午前10時～11時30分	心安らぐ手法1 ～植物の力を借りる・苔玉づくり～	カンファレンスルーム1
6	12月 14日（木） 午前10時～11時30分	心安らぐ手法2 ～香りを楽しむ・アロママッサージ～	区民活動支援会議室1

会場

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 1階
世田谷区松原6-37-10（会場は裏面の地図をご確認ください）

参加対象者

世田谷区内にお住まいで、認知症の方の介護をしている家族の方
（開催期間内、連続参加がおおむね可能な方）

参加人数

20名（要申込み・先着順）

参加費

無料

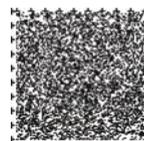
<申込先・問合せ先>

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

（TEL：03-6379-4315 FAX：03-6379-4316）

*お申込みおよびお問合せの受付時間は、平日午前8時30分から午後5時までです。

ホームページ
二次元コード ▶▶▶



お申込み日:令和5年 月 日

家族介護者のためのストレスケア講座

11月2日から12月14日の毎週木曜日（全6回）※11月23日は除く

FAXで参加を申込みの方は、お名前(ふりがな)・電話番号・住所をご記入の上、送信をお願いします。

FAX:03-6379-4316

(ふりがな)	電話番号
お名前	
住所 〒	

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階 世田谷区松原6-37-10



電車

小田急線 梅ヶ丘駅下車 徒歩5分
小田急線 豪徳寺駅下車 徒歩8分
世田谷線 山下駅下車 徒歩8分



バス

小田急バス 「松原」下車 徒歩1分
東急バス 「梅ヶ丘駅」下車 徒歩5分