



いざという時の備えに**助かる知識**と**元気なカラダ**

令和5年度

リフレッシュサロン

開催のご案内



場 所 安公民館 (参加費：無料・いきいきポイント対象)

日 程 ① 8月 7日 (月) ② 10月 16日 (月)
③ 12月 11日 (月) ④ 2月 19日 (月)

時 間 14:00～15:30

内 容 知恵袋講座と介護予防のすっきり体操

14:00～知恵袋講座

- ① 8月 7日(月) 『介護保険サービスについて』
特養に入るにはどうすればいいの？
- ② 10月 16日(月) 『質の良い睡眠の話』
最適な睡眠をとる方法をご紹介します
- ③ 12月 11日(月) 『高齢者の栄養の話』
いったい何を食べればいいの？？
- ④ 2月 19日(月) 『認知症ケア・ユマニチュード』
優しさを伝える介護をしよう



15:00～介護予防のすっきり体操

頭も体もリフレッシュ！ 健康寿命を延ばすために必要な筋肉運動や、肩こり・首こり・腰痛などが予防できる体操で姿勢を改善しスッキリしませんか！笑顔いっぱい、元気に生活をするために体を動かす楽しさを体験しましょう！

担当：介護予防健康アドバイザー 片野 尚美



- ★参加される際は必ずマスク着用し、体温37℃以上の場合は参加不可となりますのでご了承ください。
- ★各自、動きやすい服装、水分補給できるものをご持参ください。

特別養護老人ホーム慈光園 広島市安佐南区高取北1丁目17-41

お申込み・お問合せ 082(878)8005 【担当：香川・片野】

家族のお世話や介護に関する 不安はありませんか？

広島市安佐南区では、特別養護老人ホーム慈光園に相談窓口があります。『介護予防の方法を知りたい』『母の体力が低下してきたけど、どうしたらいいの?』など、介護に関するご相談に応じ、一緒に考え解決に向けてお手伝いいたします。お気軽にご相談ください。

対象者は？

広島市内にお住いの、65歳以上の高齢者及び要介護・要支援認定を受けている方をお世話されるご家族を対象とします。

男性介護者及び高齢者のお世話をされるヤングケアラーの方もご相談に応じます。

利用方法は？

下記の施設へお電話などで予約を行ってください。『在宅生活継続支援事業について』とお伝えください。

利用料は？

無料です。お気軽にご相談ください



在宅介護指導員
香川 華世子

「リフレッシュサロン」開催！

介護の知識を深める専門家を招いた**知恵袋講座**と日頃の疲れを解消できる**介護予防のすっきり体操**をセットにした盛りだくさんのサロンです。気分転換にも、知識の泉にもなりますので、お気軽にご参加ください。開催スケジュールは裏面をご覧ください。



安佐南区在宅生活継続支援事業

担当：香川 華世子

片野 尚美

慈光園(高取) 082(878)8005