



家族のリフレッシュ交流会

～介護をしている家族の方へ～

お年寄りの介護をしている方の負担を少しでも和らげるため「家族のリフレッシュ交流会」を開催します。

リフレッシュ講座、交流会（カウンセラーによるカウンセリング、介護相談等）を行います。介護についての悩みや不安を一緒に話し合いませんか？

1. 開催日程・内容（リフレッシュ講座 8 回、交流会 3 回）

月日	内容・時間		月日	内容・時間	
	午後 2 時～3 時半	3 時 4 5 分～4 時 4 5 分		午後 2 時～3 時半	3 時 4 5 分～4 時 4 5 分
7 月 3 日 (木)	交流会		11 月 20 日 (木)	スポーツ吹き矢	
7 月 31 日 (木)	音楽とのふれあい		12 月 18 日 (木)	スポーツ吹き矢	
8 月 28 日 (木)	五感セラピー		1 月 29 日 (木)	笑いヨガ	交流会
9 月 25 日 (木)	五感セラピー	交流会	2 月 26 日 (木)	笑いヨガ	
10 月 30 日 (木)	認知症サポーター養成講座				

リフレッシュ講座・交流会共に、希望する日のみの参加でもOKです。

2. 会 場 : 藤岡保健福祉センター（渡良瀬の里となり）
3. 対 象 者 : 藤岡町在住で、お年寄りの介護をしている方
4. 参 加 費 : 無料
5. 募集人数 : 10名程度（先着順）
6. 申し込み : 6月16日（月）より電話にて申し込み
注）この教室には送迎はありません。

申し込み・問い合わせ先
藤岡総合支所 健康福祉課
地域包括支援センター
電話 62-0911