

令和4年度

認知症介護教室

介護者が心身ともに健康であるためには、
介護者ご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。

自宅で気軽に出るご自身のリラックス方法などを学びませんか？

対象

認知症の人の家族介護者など

内容

自宅でできる！セルフ・ストレスケア

講師

見谷 貴代氏

看護師 メディカル・タッチ協会 代表理事

日時

令和5年2月22日(水)

10:00～11:30(受付9:30～)

場所

堺市総合福祉会館 5階 大研修室
堺区南瓦町2-1

定員

30人(先着順) **参加費** 無料

申込み

QRコードまたは下記連絡先



お気軽に
ご参加ください



お問合せ・お申込み

堺市社会福祉協議会 包括支援センター統括課

TEL 072-238-3636 FAX 072-238-3639

E-mail : houkatsu-t@sakai.syakyo.net