**『自宅で生活し続けるために』**

**～介護者の健康と負担の少ない介護～**

**介護者教室**

**事前申込**

**高齢者の介護は、介護者の心身共に大きな負担がかかります。**

**介護者教室で、より良い介護方法の知識・技術の習得や、介護者同志の交流を図りませんか？**

**今年度の介護者教室では、介護者が抱える疾患で多い腰痛や肩痛に着目し、**

**負担が少ない介護方法やご自身のセルフケアについて学んでいきます。**

**介護でお悩みの方、介護に関心をお持ちの方、どなたでも参加できます。**

**お気軽にご参加ください。**



**日　程**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **日　時・会　場** | **内　容** |
| **第１回** | **令和元年７月23日（火）**  **午後12時３０分から午後2時30分**  **市立御前崎総合病院　2階　講堂** | **認知症の人の理解と介護**  **講師：市立御前崎総合病院**  **小野澤　里衣子先生**  **二井谷　美紀看護師** |
| **第２回** | **令和元年９月20日（金）**  **午後１時３０分から午後３時**  **市立御前崎総合病院　2階　講堂** | **日頃の介護をちょっと楽に**  **～本人の力を生かした介護～**  **ベッド周りの動作　編**  **講師：市立御前崎総合病院**  **理学療法士　横山　史典**  **作業療法士　中山　知草** |
| **第３回** | **令和元年11月11日（月）**  **午後１時３０分から午後３時**  **市立御前崎総合病院　2階　講堂** | **日頃の介護をちょっと楽に**  **～本人の力を生かした介護～** |
| **第４回** | **令和2年1月2９日（水）**  **午後1時30分から午後3時**  **御前崎市役所西館　3階　健診大ホール** | **介護者自身の体のケア**  **介護者の腰痛・肩こり予防**  **講師：御前崎市役所高齢者支援課**  **理学療法士　赤堀　準** |

****

**※各回とも、事前の申し込みを電話又はFAXでお願いします。**

**問い合わせ ・申し込み先**

**御前崎市役所　高齢者支援課　地域包括支援センター**

**℡ 　 ０５３７－８５－１１６７**

**Fax　０５３７―８５－１１４２（裏面のFAX申込用紙をお使いください）**

**FAX📠　０５３７－８５－１１４２**

**第４回　介護者教室申込み用紙**

|  |  |
| --- | --- |
| **申込者氏名** |  |
| **連絡先** |  |
| **要介護度** | **要介護　　　　　　　　　要支援** |
| **ベッドまわりの介助で大変なことや学びたいこと** |  |