

令和8年度 介護教室

5月22日
転倒予防

(歩き方を見直そう)

9月25日
認知症とお金の話

(費用を知って備えよう)

R9年1月22日
腰痛予防

(自宅で簡単にできる
ストレッチ)

7月24日

施設の食事を知ろう

(とろみってなあに)

11月27日

福祉用具を知ろう

(電動カーとは?)

R9年3月26日

介護技術を学ぼう

(オムツってなあに)

らくらく
(東包括支援センター)

028-676-0148

ゆったり
(西包括支援センター)

028-680-3503

会場 宝積寺タウンセンター

日時 奇数月(第4金曜) 10:00~11:30