



令和6年度岡谷市家庭介護者支援事業 ～介護者の心と体をリフレッシュ～（6月～9月）



回 覧

- 家庭で介護している人、介護に関心のあるみなさんを対象にした介護者教室です。
- 要事前申込み ●送迎付き ●参加無料 ●教室後介護者交流会あり

日時	内容	講師	開催場所	実施事業所	定員
6月4日（火） 午後1：30～3：30	アロマの香りと骨盤底筋ヨガ 交流会～ほっと交流会～	ヨガインストラクター 中島 寛子さん 介護福祉士・アロマセラピスト 吉江 真弓さん	宅老所和が家 地域交流スペース	（株）和が家 Tel 75-2606	15名
6月9日（日） 午前9：30～11：30	介護教室&腰痛予防体操 交流会～体の事話してみませんか？～	理学療法士 味澤 将至さん	絹の郷デイサービス	さわやか絹の郷 信州おかや Tel 24-8822	15名
6月27日（木） 午前10：00～午後1：00	認知症ケアの最前線 「ユマニチュードを知る」 交流会～認知症について茶話会～	さわらび職員 小澤 佑太さん	介護老人福祉施設 さわらび	（福）平成会 Tel 21-1180	15人
6月28日（金） 午後1：30～3：00	心とからだをほぐす簡単ストレッチ① 交流会	柔道整復師 増澤 孝信さん	ウェルハートおかや コミュニティーホール	（福）有倫会 ウェルハートおかや Tel 28-1000	12名
7月16日（火） 午後1：30～3：00	やさしいヨガでリラックス 交流会	ヨガインストラクター 本橋 香さん	ウェルハートおかや コミュニティーホール	（福）有倫会 ウェルハートおかや Tel 28-1000	12名
7月17日（木） 午前10：00～11：30	上手に身体を動かそう！ ～知って得する腰痛予防～	さわらび職員 藤澤 汐里さん 中島 美鈴さん	介護老人福祉施設 さわらび	（福）平成会 Tel 21-1180	15名
8月6日（火） 午後1：30～3：30	曼荼羅ぬり絵でリフレッシュ 交流会～ほっと交流会～	色彩メンタルトレーナー 織部 郁代さん	宅老所和が家 地域交流スペース	（株）和が家 Tel 75-2606	15名
8月11日（日） 9：30～11：30	呼吸ヨガ（講演会）	ヨガセラピスト 小清水 方恵さん	絹の郷デイサービス	さわやか絹の郷 信州おかや Tel 24-8822	15名
9月19日（木） 午前10：00～11：30	食事介助のポイント ～誤嚥せずに美味しく食べる～	平成会職員 濱 江里佳さん	介護老人福祉施設 さわらび	（福）平成会 Tel 21-1180	15名
9月28日（土） 午後1：00～4：00	認知症の私からあなたへ（講演会）	おれんじドアはちおうじ代表 さとうみきさん	カノラホール 小ホール	（株）和が家 Tel 75-2606	200名

※裏面に介護まるごと・個別相談会の日程を掲載しております。裏面もご覧ください。



介護まるごと・個別相談会/各事業所相談日程

日程	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所
6月4日（火）	らくらく相談会	宅老所和が家地域交流スペース	介護支援専門員 伊藤 郁美さん	1名	（株）和が家 Tel.75-2606
6月27日（木）	個別相談会～認知症について～	介護老人福祉施設 さわらび	荒崎 香苗さん	2名	（福）平成会 Tel.21-1180
8月6日（火）	らくらく相談会	宅老所和が家地域交流スペース	介護支援専門員 伊藤 郁美さん	1名	（株）和が家 Tel.75-2606
6～8月の間 （日程は相談者の希望により調整）	介護全般についての相談	ウエルハートおかや	ウエルハートおかや職員 伊藤 智美さん	3名	（福）有倫会 ウエルハートおかや Tel.28-1000
9～11月の間 （日程は相談者の希望により調整）	介護全般についての相談	ウエルハートおかや	ウエルハートおかや職員 伊藤 智美さん	3名	（福）有倫会 ウエルハートおかや Tel.28-1000
10月1日（火）	らくらく相談会	宅老所和が家地域交流スペース	介護支援専門員 伊藤 郁美さん	1名	（株）和が家 Tel.75-2606
10月17日（木）	個別相談会	介護老人福祉施設 さわらび	荒崎 香苗さん	1名	（福）平成会 Tel.21-1180
10月1日（火）	らくらく相談会	宅老所和が家地域交流スペース	介護支援専門員 伊藤 郁美さん	1名	（株）和が家 Tel.75-2606
12月3日（火）	らくらく相談会	宅老所和が家地域交流スペース	介護支援専門員 伊藤 郁美さん	1名	（株）和が家 Tel.75-2606
12月12日（木）	個別相談会 ～食事について～	介護老人福祉施設 さわらび	荒崎 香苗さん	2名	（福）平成会 Tel.21-1180
R7年 2月4日（火）	らくらく相談会	和が家日和 （多世代地域交流スペース &HOUSE）	介護支援専門員 伊藤 郁美さん	1名	（株）和が家 Tel.75-2606

- 教室の申込先・相談時間などの問い合わせ：各事業所へ直接ご連絡して下さい
●事業に関する問い合わせ：岡谷市役所介護福祉課23-4811（内線1282）

