



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



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 ●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
10月1日(火) 午後1:30～ 3:30	思い出の歌を楽しむピアノコンサート 「名曲タイムスリップ」 交流会～ほっと交流会～	音楽家 根本 崇史さん	宅老所和が家 地域交流スペース	(株)和が家 Tel.75-2606	15名
10月16日(水) 午前11:30～ 午後1:30	おいしく食べて健康維持～食を見直してみ ましょう～ 交流会	ウェルハートおかや 管理栄養士 伊藤 博美さん	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	15名
10月17日(木) 午前10:00～ 午後1:00	心のリラクゼーション～薊でつくろう～ 交流会～介護について～	介護支援専門員 荒崎 香苗さん	介護老人福祉施設 さわらび	(福)平成会 Tel.21-1180	15名
11月15日 (金) 午後1:30～ 3:00	心とからだをほぐす簡単ストレッチ② 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	15名
11月17日(日) 午前9:30～ 11:30	高齢者の栄養と口腔ケア	三井歯科医院歯科医師 三井 達久さん	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
11月21日(木) 午前10:00～ 11:30	栄養補助食品、介護食について (講演会)	キッセイ薬品 センター長 薄田 智宏さん	介護老人福祉施設 さわらび	(福)平成会 Tel.21-1180	15名
12月3日(火) 午後1:30～ 3:30	認知症に寄り添うアロマセラピー 交流会～ほっと交流会～	アロマセラピスト 金子 麻美さん 和が家 伊藤 郁美さん	宅老所和が家 地域交流スペース	(株)和が家 Tel.75-2606	15名
12月4日(水) 午後1:30～ 3:00	フラワーセラピー 交流会	アトリエひまわり 亀割 成美さん	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	15名
12月12日(木) 午前10:30～ 午後1:00	栄養士による健康食事講座 交流会～食事について～	管理栄養士 内山 結衣さん 御子柴 萌さん	介護老人福祉施設 さわらび	(福)平成会 Tel.21-1180	15名
R7年 2月4日(火) 午後1:30～ 3:30	認知症になったらどうなる？お金のこと。 ～いざという時に困らないために、今やっ ておくべき準備～ 交流会～ほっと交流会～	行政書士 湯本 泰子さん	宅老所和が家 地域交流スペース	(株)和が家 Tel.75-2606	15名
R7年 2月23日(日) 午前9:30～ 11:30	老後に備えて考える日を作りませんか？ 交流会～お互いの人生の振り返りの機会に ～	作業療法士 友野 あいさん	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

### ○個別説明会

日程	内容	開催場所	講師	実施事業所	定員
10～11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	ウェルハートおかや	ウェルハートおかや職員 西田 智美さん	(福)有倫会 ウェルハートおかや Tel.28-1000	2名
10月17日(木) 午後1:00～	個別相談会	介護老人福祉施設 さわらび	介護支援専門員 荒崎 香苗さん	(福)平成会 Tel.21-1180	1名
12月12日(木) 午後1:00～	個別相談会 ～食事について～				2名
10月1日(火) 午後3:30～	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	(株)和が家 Tel.75-2606	各1名
12月3日(火) 午後3:30～					
R7年 2月4日(火) 午後3:30～					

●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  
担当：岡谷市介護福祉課

