



ほっとひといき教室 に参加してみませんか？

家庭で介護している方、介護に関心のある方であればどなたでもご参加いただけます！



- 各事業所に要事前申込み
- 送迎付き
- 参加無料

日時	内容	講師	開催場所	実施事業所	定員
6月2日(火) 午後1時半～3時半	脳ケアアロマで初心者でも簡単イスヨガ ／優しい時間交流会	ナチュラルアロマアドバイザー 相澤 夏美さん ヨガインストラクター 中島 寛子さん	宅老所 和が家 地域交流スペース	(株)和が家 TEL75-2606	15名
6月12日(金) 午後1時半～3時	カラダもココロもスッキリ簡単ストレッチ①／交流会	柔道整復師 増澤 孝信さん	ウエルハートおかや	(福)聖母の会 ウエルハートおかや TEL28-1000	15名
6月17日(水) 午後2時～4時	あなたの体を知ってみようpart1(体力測定+運動) ／介護者の身体の悩みについて	栗林 美幸さん 桐原 悠介さん	第2グレイスフル岡谷	グレイスフル岡谷 TEL21-7321	10名
7月10日(金) 午後1時半～3時	ココロとカラダをほぐすやさしいヨガ① ／交流会	ヨガインストラクター 外山 まりさん	ウエルハートおかや	(福)聖母の会 ウエルハートおかや TEL28-1000	15名
7月17日(金) 午前10時～11時半	自分の身体を知ろう、リハビリ×AI～データによる 歩行分析とリハビリ～	さわらび職員	介護老人福祉施設 さわらび	(福)平成会 TEL21-1180	15名
8月4日(火) 午後1時半～3時半	腸活でお腹スッキリアロマセラピー ／優しい時間交流会	MAA認定メディカルアロマプ ラクティショナー 斉藤 君枝さん	宅老所 和が家 地域交流スペース	(株)和が家 TEL75-2606	15名
8月11日(火) 午後2時～4時	あなたの体を知ってみようpart2(体力測定+運動) ／介護における家庭環境の悩みについて	栗林 美幸さん 桐原 悠介さん	第2グレイスフル岡谷	グレイスフル岡谷 TEL21-7321	10名
9月22日(火) 午前10時～11時半	介護施設のあれこれ ～テイク・ショート・入所それぞれの特色を知る～	さわらび相談員	介護老人福祉施設 さわらび	(福)平成会 TEL21-1180	15名
9月(日程調整中のため直接お 問い合わせください) 午前11時～12時45分	食事を大切に～「食」について考えてみましょう～ ／交流会 ※昼食付き	ウエルハートおかや管理栄養 士 伊藤 博美さん	ウエルハートおかや	(福)聖母の会 ウエルハートおかや TEL28-1000	15名

10月6日(火) 午後1時半～3時	介護保険制度の基本のき～お茶で心和む ひととき～/優しい時間交流会	高倉 大夢さん 伊藤 郁美さん	宅老所 和が家 地域交流スペース	(株)和が家 TEL75-2606	15名
10月22日(木) 午前10時～午後1時	美味しく楽しく食べて健康に～管理栄養士 による食事講座～ /バランスのとれた食事について ※昼食付き	さわらび管理栄養士	介護老人福祉施設 さわらび	(福)平成会 TEL21-1180	15名
10月(日程調整中のため直接 お問い合わせください) 午後1時半～3時	カラダもココロものびのび簡単ストレッチ② /交流会	柔道整復師 増澤 孝信さん	ウエルハートおかや	(福)聖母の会 ウエルハートおかや TEL28-1000	15名
11月17日(火) 午後2時～4時	家の中で出来る有酸素運動 /介護者の身体の悩みについて	栗林 美幸さん 桐原 悠介さん	第2グレイスフル岡谷	グレイスフル岡谷 TEL21-7321	10名
11月(日程調整中のため直接 お問い合わせください) 午後1時半～3時	ココロとカラダを軽くするやさしいヨガ② /交流会	ヨガインストラクター 外山 まりさん	ウエルハートおかや	(福)聖母の会 ウエルハートおかや TEL28-1000	15名
12月1日(火) 午後1時半～3時半	名曲タイムスリップ～懐かしい歌を楽しむ ピアノコンサート/優しい時間交流会	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 TEL75-2606	15名
12月17日(木) 午前10時～午後1時	身体が強ばる季節だからこそ身体を動かそう ～リハビリスタッフによる体操～ /身体の悩みについて ※昼食付き	さわらびリハビリ職員	介護老人福祉施設 さわらび	(福)平成会 TEL21-1180	15名
令和9年1月21日(木) 午前10時～11時半	心のリラクゼーション ～みゆきぶくろを作ろう～	さわらび職員	介護老人福祉施設 さわらび	(福)平成会 TEL21-1180	15名
令和9年2月2日(火) 午後1時半～3時半	認知症になったらどうなる?なかなか聞けない お金のこと(対談形式)/優しい時間交流会	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 TEL75-2606	15名



●教室の申込先・問合わせ：各事業所へ直接ご連絡して下さい
●家庭介護者支援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1283)



別紙に個別相談会の
日程を掲載して
おります。