

地域でできる・みんなでできる

介護者支援を考えよう



介護問題は介護されている側だけではなく、介護している側も抱えていることを知っていますか。疲労や孤立化など、周りに相談することも難しく一人で抱え込んでしまう人も少なくありません。

本講座で地域にある介護問題や介護経験者の話を聞き介護者支援について学んでみませんか。また、笑いヨガ・アロマハンドマッサージ等の体験や活動団体紹介を通して、自分たちにできることを考えてみませんか。

今後の介護に不安がある方や介護経験のある方、介護に興味のある方などどなたでもご参加いただけますので、お気軽にお申込みください。



11月26日～12月10日（全3回）

毎週金曜日 午前10時～12時

地域にある
介護者問題を知る

疲れたときの
リフレッシュ方法

活動団体紹介



| 日時 | テーマ・内容 | 講師 |
|--------------------------|---|--|
| 11月26日(金) 10:00～12:00 | ボランティア活動とは 地域における介護の現状・介護者問題 | 港北包括支援センター 所長 土屋 さつき |
| 12月3日(金) 10:00～12:00 | 心も身体もすっきり！リフレッシュ方法を学ぼう 笑いヨガとアロマハンドマッサージ★ | 静岡楽喜笑いヨガクラブ 久高 美和氏 アロマサロンこころ 三浦 幸湖氏 |
| 12月10日(金) 10:00～12:00 | 活動団体紹介 自分たちにできることを考えてみよう | 清水介護家族の会 ボランティア・あい 袖師地区社会福祉協議会 |

申し込み・詳細は裏面へ

介護者を支えるボランティア講座（清水区）受講申込書

| | | | |
|---------------------|-----|-----|-----|
| ふりがな 氏名 | | 年代 | 歳代 |
| 住所 | 〒 - | | |
| 電話 | - - | FAX | - - |
| 動機（受講のきっかけをご記入ください） | | | |

-----切り取り線-----

会場案内



参加費無料、
全3回の
講座です♪
会場はこちら！



※「新しい生活様式」を取り入れ、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めながら開催いたします。
感染状況等によっては、一部内容に変更が生じる場合がございます。

主催：静岡市社会福祉協議会清水区地域福祉推進センター

会場：静岡市清水社会福祉会館 はーとぴあ清水 4階 機能訓練室

対象：介護問題・介護者支援に関心のある方、過去に介護経験のある方など

定員：20名

締切：2021年11月19日（金）

※来所、お電話、FAX、メールのいずれかでお申込み下さい。

申込み・お問合せ

ボランティアセンター清水

電話：054-371-0290 / FAX：054-367-2825

e-mail：vc-shim@shizuoka-shakyo.or.jp

担当：鈴木・村松