



令和6年度

# 家族介護者教室

日々介護をされている方

健康に関心のある方

介護に関心のある方

みなさま一緒に学びませんか？



参加費無料 気になる講座のみ参加可能

10月4日(金)

10:00~11:30

- ・介護保険で行う住宅改修と購入ができる福祉用具
- ・身体に合った福祉用具の選び方

福祉用具専門相談員  
山崎 大輝 氏



10月18日(金)

10:00~11:30

- ・日々大切な栄養とその食品
- ・食べやすい食事と簡単な調理方法

管理栄養士  
池山 玲 氏



10月30日(水)

10:00~11:30

- ・体幹バランスを鍛えましょう
- ・転倒しない身体づくり
- ・腰痛にならない身体づくり

健康運動指導士  
小笠原 拓也 氏



〈開催場所〉

地域ささえあいセンターきらい  
藤沢市渡内4-5-18  
渡内クリニックビル1階

〈申し込み先〉

TEL: **0466-86-7531**

〈受付時間〉

午前9時~午後5時