







なごみケアカフェ

日頃の介護の工夫やちょっとした悩みごとなど気軽に話してみませんか？
自分のために・家族のために、ぜひご参加ください！

定員先着 20 名

東根市内在住で、自宅で介護している方や
介護に興味のある方であれば **一部を除き**
どなたでも 無料で参加いただけます



日程・会場	テーマ及び内容	講師等	申込期間
6月26日(金) 13:00~15:30	みんなのリフレッシュタイム 「市内の有料老人ホームを 見学しよう」	ソーレ東根 にこにこファミリア 温泉町 	6月1日(月)~ 6月19日(金)
8月27日(木) 13:30~15:00 まなびあテラス	みんなのリフレッシュタイム 「ストレッチでリフレッシュ」 	美ボトレ sana	8月3日(月)~ 8月21日(金)
10月23日(金) 10:30~13:00 まなびあテラス	介護者のリフレッシュタイム 「ソーパークーピング &昼食交流会」  自宅等で家族を 介護している方限定	タイ伝統工芸 カービング教室 	10月1日(木)~ 10月16日(金)
12月18日(金) 13:30~15:00 まなびあテラス	介護者と介護を必要とする方の リフレッシュタイム 「お菓子のデコレーション体験 &交流会」  自宅等で家族を介護している方 &介護を必要とする方限定	吉田屋 	12月1日(火)~ 12月14日(月)
2月19日(金) 11:00~13:00 まなびあテラス	介護者のリフレッシュタイム 「ヨガビリー&昼食交流会」 自宅等で家族を 介護している方限定	NPO 法人 ヨガビリージャパン 認定講師 	2月1日(月)~ 2月12日(金)

【お問合せ】

東根市社会福祉協議会 電話 41-2361

