

# 地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、  
地域で暮らす高齢者のみなさんの  
身近な相談窓口です！

## 家族介護者交流会の お知らせ

介護している方の情報交  
換の場として開催している  
家族介護者交流会ですが、  
今回は男性を対象とした「お  
とこの介護塾」を開催いたし  
ます。男性介護者だからこ  
その悩みや困っていること  
について、一緒に話し合いま  
せんか？ご参加お待ちしております  
います！

■日時 5月12日(金)  
午後1時30分～3時

■会場 ゆうゆう館 会議室

■内容 利用できるサービ  
スについて及び介護に関す  
る情報交換

■対象者 現在実際に介護  
している方及び過去に介護  
していた方で、市内在住の  
男性の方

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターこ  
くぶんじ ☎(43)12229

## 認知症サポーター 養成講座のお知らせ

「サポーター養成！？何  
かやらなければならなら  
ない！？」  
認知症サポーターは特別  
なことをする人ではありま  
せん。認知症の方やご家族  
を地域で支えていくために  
認知症についての基本的な  
知識をこの機会に学びませ  
んか？

■日時 5月24日(水)  
午前10時～11時30分

■会場 ゆうゆう館 会議室

■内容 認知症について及び認知  
症サポーターについて

■対象者 市内在住の方

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターこ  
くぶんじ ☎(43)12229

## ほっと♥介護教室の お知らせ

「お口の話し 口腔ケア」  
「え！？これって歯に良く  
ないの！？」  
「受診したいけど通院が大  
変！どうすればいいの？」  
皆さんが普段感じている  
「口」に関する疑問について、  
講師の海外における体験談  
なども交えながら講話して  
いただきます。お気軽にご  
参加ください！

■日時 6月8日(木)  
午後1時30分～3時

■会場 ゆうゆう館 会議室

■講師 歯科衛生士

■対象者 市内在住の方

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターこ  
くぶんじ ☎(43)12229

## 下野市認知症家族の会 「しもつけ」が発足しました

毎月開催している認知症  
家族交流会参加者の「介護  
者同士がつながることので  
きる会があるといいな！」  
という思いから、3月22日、  
認知症家族の会「しもつけ」  
が誕生しました。

発足式当日は、NPO法  
人風の詩理事長の永島徹氏  
による講演も開催されまし  
た。

## 介護予防教室のお知らせ

簡単な体操やストレッチ  
を行い、みんなと楽しみな  
がら身体を動かすことで、  
心も身体もリフレッシュし  
ませんか？「運動が苦手」と  
いう方も、お気軽にご参加  
ください！

■日時 5月17日(水)、  
6月7日(水)、6月28日(水)、  
7月19日(水)、8月9日(水)

午前10時～11時30分

※ご都合に合わせて一回の  
みでもご参加いただけます。

■会場 ゆうゆう館 会議室

■対象者 市内在住で65歳以上の方

■講師 健康運動指導士

■定員 20名

■参加費 無料

■その他 タオル、飲み物、  
上履きをご持参の上、動き  
やすい服装でご参加くださ  
い。

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターこ  
くぶんじ ☎(43)12229

