

色々な知識を得たい

リラックスしたい

同じように介護  
している人の話  
を聞きたい

介護者のための

# ホッと一息ひろば

介護する人も、される人も健康的に過ごせることが大切です  
体を動かしたり、リラックスしたり、人との会話を楽しんだりすることで  
介護生活の中で、「ホッと」一息つく時間を持ちませんか？  
介護を受けている方も一緒に参加していただけます



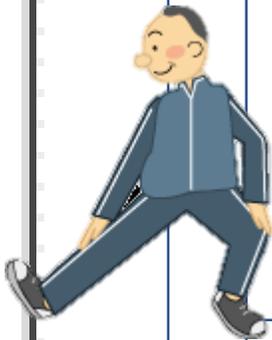
第1回 みんなで体を動かそう

9月8日(金)

午後1時30分～3時30分

場所：中央公民館3階 市民ホール

- ・血管年齢測定・体組成測定（アイセイ薬局）
- ・理学療法士による運動（フジリハビリ）
- ・健康にまつわるミニ講座  
ご自身の健康について考え、運動でリフレッシュ  
しませんか？



第2回

介護経験者のお話

9月19日(火)

午後2時～4時

場所：バンビオ3階

リハーサルスタジオ1

- ・長岡京市介護家族の会の方による講演「介護とのより良い向き合い方」
- ・音楽鑑賞  
親しみのあるあの曲が  
登場するかも♪



第3回

医師による認知症のお話

10月7日(土)

午後2時～4時

場所：図書館3階 大会議室

- ・洛西口ようこメンタルクリニック  
中村医師による講演  
「認知症の病態や認知症の方への  
対応方法について」  
認知症について理解を深め、ご家族  
への関わり方について改めて考えて  
みませんか？

主催（申込先）：長岡京市高齢介護課（075）955-9713

共催：長岡記念財団オレンジルーム（認知症対策推進室）