

／ 悩まず、話して、リフレッシュ！ ／

介護 家族のための している リフレッシュの会



R 7年度

夏



家族介護者としての思いや悩みを共有しながら、心身ともにリフレッシュしていただくことを目的とした会です。

介護に関する情報提供やレクリエーションを受けながら、日頃の介護の状況を話してみませんか。

月1回金曜日 13:00～14:30

日程	内容（前半）	会場
7月 18日	<学ぶ> 介護保険サービスについて学ぼう ～悩む前、困る前に相談を～	市民交流 センター1階 会議室3
8月	お休み	
9月 26日	<リフレッシュ> 青春ポップス ～昭和の歌で楽しもう!～	市民交流 センター2階 多目的ホール

内 容：（前半）講話やレクリエーション
（後半）参加者同士の情報交換、
介護の相談（看護師・保健師等）

対象者：ご自宅で介護をされている方、これから介護を始める方
介護を受けられている方も、ご一緒に参加していただけます

※ご自身の都合に合わせて入退室可能です。

参加費無料

参加申し込み ・ 問い合わせ
宮古市介護保険課 電話0193-68-9086

①私も今まで親に苦労をかけてきたから、恩返しする番かな。



②みんなやっていることだから、平気だと思っていたけれど、またイライラして、あたっちゃった…



③…リフレッシュの会？



④みんな同じ悩みがあるんだ。

