

悩まず、話して、リフレッシュ！

R7年度



# 介護 家族のための している リフレッシュの会



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）                             |
|---------------|------------------------------------|
| 令和8年<br>1月16日 | <学ぶ> 家庭でできる肺炎予防<br>講師：慢性呼吸器疾患認定看護師 |
| 令和8年<br>1月30日 | <相談> 初参加も大歓迎！<br>医療・介護、なんでも聞いてみよう  |
| 令和8年<br>2月13日 | <リフレッシュ><br>あなたを元気にする色は何色？         |
| 令和8年<br>3月13日 | <学ぶ><br>エンディング（終活）ノートの紹介           |

会場：市民交流センター1階 会議室3

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：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

介護家族の会～認知症Ver～

