

# 家庭介護講座

参加費無料

事前申込不要

～家庭介護をもっと安心、前向きに～

ご家族を介護されている方、介護に関心のある方を対象に、講座を開催します。

共通事項

会場：塩尻市役所本庁舎5階 大会議室

時間：午後1時30分～3時30分

参加費無料、事前参加申込不要



- ◆**認知症を学び直す** — 本人理解と介護のコツ、そして介護者のこころのケア—  
 認知症の基本的な理解を改めて整理するとともに、日々の介護の工夫や、  
 介護者自身のストレスとの向き合い方について学びます。

講師：中山 聖悟 先生（桔梗ヶ原病院 認知症疾患医療センター 臨床心理士/公認心理師）

令和8年7月 9日(木)

※両日とも同じ内容です。

7月16日(木)

ご都合の良い日程をお選びください。

- ◆**今日からできる！家庭での介助のコツ**

介助が少しでも楽になる身体の使い方や姿勢のコツ、身近な道具の活用術など、  
 実践的なスキルを学びます。

講師：井田 文子 先生（介護ショップほほえみ 介護福祉士）

令和8年7月21日(火)

腰を痛めない起き上がりのコツ

7月28日(火)

食事やお風呂の介護について

