

在宅でご家族を介護している方、将来介護をする方、介護経験者など

集まって交流しませんか？

# ～介護者のつどい～

介護者同士、同じ立場の人なら話せるかも・・・  
介護の経験者にちょっと聞いてみたい・・・

介護の息抜きにちょっとのぞくだけでもOKです！  
介護者自身の時間も大切にしてみませんか？



毎月1回開催し  
ています。  
好きなときに来  
てくださいね！

介護に活かせる講座や小物づくりなど  
いろいろな内容で開催しています



写真（右）R7年度「ハーバリウムづくり」

写真（左）R7年度「高齢者に喜ばれるおやつづくり」

令和8年度 年間予定は裏面をご覧ください➡

# 令和8年度 年間予定表



開催日時	場所	内容	備考
4/20 (月) 13:30~15:00	ハートピア 多目的室	愚痴やら悩みやら・・・ 「なんでもおしゃべりタイム」	
5/20 (水) 13:30~15:00	ハートピア 多目的室	箏の音色に癒されよう 「演奏会」	
6/22 (月) 13:30~15:00	ハートピア 多目的室	薬剤師による講座 「服薬介助について」	※要申込
7/21 (火) 13:30~15:00	保健センター	料理教室 「高齢者のための夏バテ防止レシピ」	※要申込 定員8名 5名以下中止
8/20 (木) 13:30~15:00	ハートピア 多目的室	実際につかって知ろう！ 「福祉用具体験講座」	
9/24 (木) 13:30~15:00	ハートピア 多目的室	心も身体もホッと リラックスしよう 「おいしいお茶会」	※要申込 定員8名
10/20 (火) 13:30~15:00	ハートピア 多目的室	介護福祉士に聞いてみよう 「介護のなんでも相談会」	
11/20 (金) 13:30~15:00	ハートピア 多目的室	家でもできる頭の体操 「脳トレにチャレンジ！」	
12/21 (月) 13:30~15:00	ハートピア 多目的室	介護者も、冬こそ元気に！ 「からだを動かそう」	
1/20 (水) 13:30~15:00	ハートピア 多目的室	介護者のための健康講座 「感染症予防について」	※要申込
2/22 (月) 13:30~15:00	保健センター	料理教室 「高齢者向けフレイル予防レシピ」	※要申込 定員8名 5名以下中止
3/23 (火) 13:30~15:00	ハートピア 多目的室	愚痴やら悩みやら・・・ 「なんでもおしゃべりタイム」	

★申込が必要な月もあります。下記までご連絡ください！※1か月前から申込可能

## 【瑞浪市社会福祉協議会】

樽上町 1-77 市民福祉センター ハートピア内

電話：68-4148 FAX：68-4173

