

令和7年度 大阪市家族介護者支援事業 ゆうゆう介護セミナー

参加費無料！

第1回



のどを鍛える健康声磨き®

声がかすれたり、小さくなったりと、のどの不調や声の衰えが気になりませんか。
「健康声磨き®」は、呼吸法や発声法が改善されるだけでなく、顔のたるみや歪み、
姿勢の改善、誤えん性肺炎の予防など、心と身体に健康に効果が期待できます！
声は目に見えない履歴書です。喉と声を鍛えて、人生をエンジョイしませんか？

- 日程 令和7年9月11日(木)
- 時間 午後2時～3時
- 会場 城東区在宅サービスセンターゆうゆう多目的室
- 定員 25名
- 講師 一般社団法人日本声磨き普及協会
認定インストラクター 染川 かず子氏



第2回



食べる力を支える栄養の工夫 ～介護が楽になる食事のヒント～

「食べる力を支える」という視点から、無理なく続けられる日々の工夫やコツを
管理栄養士が具体的にお伝えします。
介護は食事から。無理なくできる工夫を見つけませんか？



- 日程 令和7年9月18日(木)
- 時間 午後2時～3時30分
- 会場 城東区在宅サービスセンターゆうゆう多目的室
- 定員 25名
- 講師 東大阪病院 管理栄養士
仲野 裕奈氏

対象者 聖賢、成育、鯉江、榎並地区にお住まいの方や
ご家族がお住まいでご家庭で介護をしている方
介護を学びたい方など

要申込 定員各回25名（お電話またはご来所にてお申込みください）

申込み・問合せ

城東区地域包括支援センター

〒536-0005

大阪市城東区中央2-11-16

城東区在宅サービスセンター
ゆうゆう内

TEL 06-6936-1133

FAX 06-6935-8737