



令和8年度 大阪市家族介護支援事業

参加費無料

ゆうゆう介護セミナー

第1回 めざそう健康長寿！

“ぴんしゃんきらりと生きるヒントをあなたに”

健康長寿には、足腰だけでなく、握力や喉の筋肉も重要です。認知症予防にも効果的で簡単にできるワンポイントアドバイスで、これからの人生をエンジョイしませんか？

- 日程 令和8年9月10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 健康管理士一般指導員
健康管理能力検定1級（文部科学省後援）
発声トレーナー
染川 かず子氏



第2回 がんばりすぎない介護と心の整え方

福祉事業所の立ち上げや運営に携わり、高齢者から障がいのある方まで幅広く支援してきました。その経験から感じたのは、「支える人自身の心と体も、とても大切」ということ。

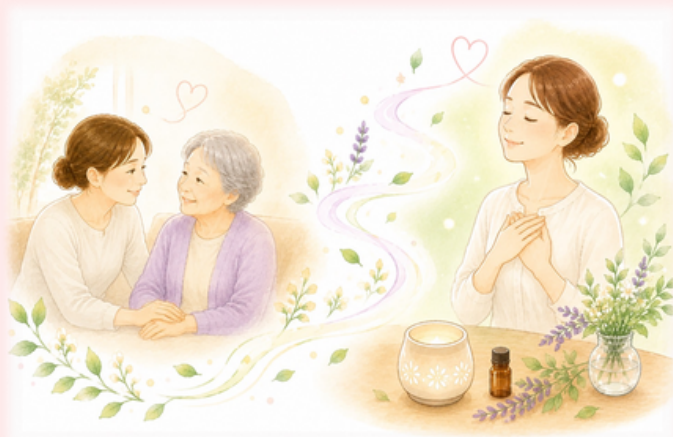
現在は、アロマを取り入れたセルフケアや日常できる“癒しの方法”をお伝えしています。

✓無理しすぎない介護

✓自分も大切に作る時間

そんなヒントをやさしくお届けします！

- 日程 令和8年9月17日(木)
- 時間 午後2時～3時半
- 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 ヒーリングサロン パチョリ
介護とアロマのセルフケア講師
青江 礼子氏



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 〒536-0005

大阪市城東区中央2-11-16

城東区地域包括支援センター 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