

4月介護予防教室のお知らせ

長野市地域包括支援センターコスモス

毎日を楽しく生きるこころがけ

～ストレスと上手に付き合う方法～

日時：4月16日(土)10時～12時

講師：精神保健福祉士

無料



場所：コスモスタせこホール

(住所：長野市小島田町449)

“落ち込み”や、“ゆううつ”は老若男女問わず、誰もが体験しやすい気分です。

それほど深刻でなくても、あまり気分が晴れないときにはどうすればよいのでしょうか。

“心”について精神保健福祉士を講師に迎え、毎日を楽しく過ごすヒントを話していただきます。

*** お問い合わせ・お申込み ***

長野市地域包括支援センターコスモス

☎026-284-2166

までご連絡ください。

◎資料準備等あるため、

なるべく事前にお申し込み下さい。

介護予防教室・介護者教室 会場ごあんない



平成 28 年度 介護者教室・介護予防教室（予定）

日	内 容	講 師
4月16日（土）	毎日を楽しく生きる心がけ	精神保健福祉士
5月21日（土）	介護者のつどい ～基本の介護方法を学ぼう～	グループホーム ホーム長
6月	エンディングノートを書いてみよう！	コブセ長野 様
7月	高齢者の入所施設を知ろう	医療法人コスモス連携室
8月	見直そう！私の食生活 ～栄養、食中毒、嚥下について～	長野市介護保険課 栄養士・歯科衛生士
9月	認知症を防ぐには？ ～病気や予防法について学ぼう～	看護師
10月	認知症サポーター養成講座	松代オレンジキャラバン 様
11月	解決しよう！足腰の痛み ～原因と予防体操～	医師（予定）
12月	転倒予防教室 ～自宅で出来る簡単体操～	リハビリスタッフ
平成 29 年 1月	介護者の集い ～日頃の思いをお話しませんか～	グループホーム ホーム長
3月	体験しよう！音楽療法 ～歌って脳に刺激を与えよう～	音楽療法士

【費用】 すべて無料



～長野市地域包括支援センターコスモス～

お申込み電話番号

026-284-2166



おしらせ

- 1、資料、会場準備等の都合上、なるべくお申込み下さい。
- 2、悪天候(台風・大雪等)により、やむを得ず教室を中止とさせていただきます場合もあるため、お申込みの際、お電話番号をお聞きしますが、それ以外に使用しませんのでご理解・ご承知おき下さい。
- 3、日時、内容、会場、講師等、都合により変更になる場合がありますので、毎月のチラシをご確認いただくか、当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。