

# 介護者のみなさまへ

10時～11時

## ① 介護者のつとめ

介護で困っていることをひとりで抱えこまずに、同じ悩みを抱えている方同士で、交流していただく教室です。



～認知症の方など、ご本人と一緒にの参加も大歓迎です。～

11時～12時

(どちらかのみでの参加もできますので、時間になりましたらお越しください。)

## ② 基本の介護方法を学ぼう!

基本の介護方法について、当職員が実践しながら、説明します。



～介護に追われる毎日の中で、ほんのひとときでも『ほっと』し、新たな介護方法の知識も習得して心もあたたまる場になれば…という想いで定期的を開催しています。～

ぜひ、おでかけください♪



《日 時》 1月21日(土) 10時～12時

①生き生き介護塾…(目安)10時～11時

②介護方法を学ぶ…(目安)11時～12時

《場 所》コスモスタセコホール

《講 師》グループホーム ホーム長  
包括コスモス職員

無料

《申込先》長野市地域包括支援センターコスモス

TEL : 026-284-2166

平成 28 年度 介護者教室・介護予防教室（予定）

日	内 容	講 師
3 月 11 日(土)10 時～12 時	体験しよう！音楽療法	音楽療法士

【費用】 無料

【申込み：問い合わせ先】 長野市地域包括支援センターコスモス TEL026-284-2166

お知らせ

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く場合もあるため、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。

～会場 ごあんない～

🚌 路線バス (バス停) でお越しの方

\*松代線(長野駅→松代高校)

「小島田バス停」下車、徒歩 約 4 分

\*松代線(松代高校→県庁前)

「コスモスバス停」下車、徒歩 約 6 分

介護予防教室・介護者教室 会場ごあんない



外 観



〒381-2212 長野県長野市小島田町 449 番地