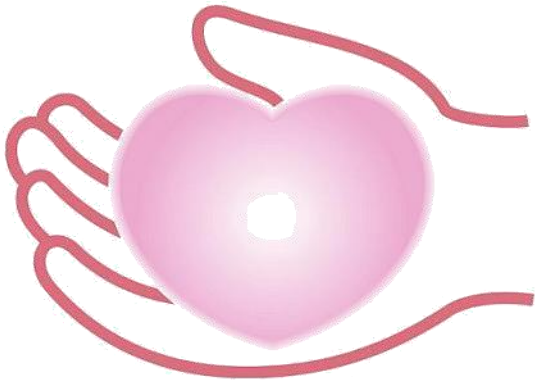
４月介護予防教室のお知らせ

高齢者の 心のケア



～大切なひとをなくしたとき～

日　時■ 4 月 14 日(土) 10 時～12 時

場　所■　コスモスたせこホール

講　師■　精神保健福祉士

無料

●**ストレス･･･**どの年代でも、それなりにストレスを抱えながら生活していますが、高齢者は特に「**年齢が上がるとともにストレスを抱えている人が多くなる**」という特徴があります。

●**うつ･･･**近い人との**死別、家族の病気や介護**といった悲しい出来事を高齢者は体験する機会が増えます。加齢に伴い、この悲しい出来事が増えることで**精神状態が不安定**になることもあります。

毎日を楽しく過ごすヒントが欲しい方、身近にそのような方がいて**支えてあげたい**方、**関心がある**方など･･･　**たくさんのご参加お待ちしています**

★準備の都合上、できるだけ事前にお申込みください。

＊お問合わせ・お申込み＊

長野市地域包括支援センターコスモス

✆284-2166(有線：6666)

変更になることもありますので、
お気軽にお問い合わせください。

平成 30 年度　介護教室（予定）

日	内　容（タイトルは仮）	講　師
5 月 19 日（土）	エンディングノート	コプセながの
6 月 16 日（土）	栄養・飲み込み	栄養士
7 月 19 日（木） 14：00～15：30	転倒予防	米田和彦先生 （米田整形外科ｸﾘﾆｯｸ）
9 月　8 日（土）	介護保険制度、入所施設	当包括
10 月 20 日（土）	認知症の関わり方・認知症サポーター養成講座	調整中
11 月 10 日（土）	体を使って認知症予防	健康運動指導士
12 月 15 日（土）	転倒予防・口腔ケア	調整中
H31 年 1 月 19 日（土）	介護方法、福祉用具	介護福祉士
3 月 16 日（土）	音楽療法	音楽療法士

【費用】すべて無料　【時間】10 時～12 時頃（7 月除く）　【場所】コスモスたせこホール

【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　TEL284-2166

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

外　観

〒381-2212 長野市小島田町 449