



NPO法人 ウェルネスサポート 介護勉強会 ～縁～



昨今、高齢者のおひとり暮らしや夫婦のみの世帯も多く、在宅での介護を行うには十分な介護の知識や技術も少なく、また日頃の介護の悩みを打ち明けられる場もなく不安を抱えていらっしゃるのではないのでしょうか。

富塚で17年・上島で15年サービスを提供してきた経験を生かすことで、周辺地域で暮らす皆様お一人ひとりが自分らしく、介護する側・受ける側も安心して暮らせるためのお手伝いが出来たらと考えました。

月に1～2回程度、自宅介護や認知症の方の介護に必要な知識などの勉強会を開催します。

近隣の皆様やご興味のある方、是非ご参加下さい。お手数ですが、ご参加される方は、事前に下記まで連絡お願いいたします。

定員

10名程度

日程

裏面を参照

参加費

500円（1ドリンク付）

時間

富塚：14時～16時
上島：10時～12時

場所

アクティブ富塚
（パークタウンサウス2F）

昭和楽器製造（株）
（上島1丁目-8-55）

上島ハーモニータウンデイサービスセンター前



お問合せ・受付はこちら



電話番号：053-476-6589

NPO法人 ウェルネスサポート / 担当：水谷・小倉
URL: <http://www.wellnesssupport.jp>

裏面をご覧ください⇒



場所	開催日	曜日	担当	題目
上島	7月4日	土	安間	■指ヨガお手軽健康法
富塚	7月18日	土	小倉 水谷	■熱中症について・食中毒 ■「認知症のために脳の活性化を図ろう」 ～脳活性トレーニング～
上島	8月1日	土	安間 水谷	■筋トレ・脳トレ・わらっトレ 自宅で簡単に出来るトレーニングです！ ■「認知症のために脳の活性化を図ろう」 ～脳活性トレーニング～
富塚	8月15日	土	小倉 水谷	■足腰の安定・姿勢 ～対応する病気の予防とツボ～ ■「認知症予防の手工芸」 ～手先を使って脳の活性化を図りましょう～
上島	9月5日	土	安間 水谷	■安全運転するために必要なトレーニング ■「認知症予防の手工芸」 ～手先を使って脳の活性化を図りましょう～
富塚	9月19日	土	小倉 水谷	■足がつる・膝・腰の痛みの緩和 ～対応する病気の予防とツボ～ ■「認知症での困りごと相談」 ～自宅介護の中での悩み・困りごとについての相談～
上島	10月3日	土	安間 水谷	■筋トレ・脳トレ・わらっトレ 自宅で簡単に出来るトレーニングです！ ■「認知症での困りごと相談」 ～自宅介護の中での悩み・困りごとについての相談～



安間哲男

《理学療法士・笑いヨガリーダー
シナプソロジーインストラ・NWイントラ》

楽しく健康になりましょう！



小倉和稔 《柔道整復師・鍼灸師・スポーツトレーナー》

体の事なんでも聞いてください！



水谷千恵子 《介護福祉士・認知症介護指導者》

皆さんの介護負担の軽減につながるヒントをお伝えできればと思います♪