

家族だからこそ がんばりすぎない

抱えこまない介護講座

あなた自身の生活や仕事を大切にしながら
介護をするためのヒントをお伝えします。

11月23日(月・祝)

10:00 開始

男女共同参画センター横浜フォーラム
先着80名・無料

●現在介護をしている方、介護に関心のある方など
どなたでもご参加いただけます。



講師

橋中 今日子氏

介護者メンタルケア協会代表
理学療法士として勤務しながら、家族3人を
21年間にわたって一人で介護。仕事と介護
の両立に悩み、介護疲れから心理学やコーチ
ングを学び「頑張らない介護」を伝える活動
を全国で展開。
著書に「がんばらない介護」ダイヤモンド社

プログラム

- ◆10:00～12:00
講演「がんばらない介護」
- ◆12:00～
ミニ相談会、情報コーナー



お住まいのエリアにも「介護のつどい」や
「認知症カフェ」、「チームオレンジ」などの
活動があります。
詳細は、地域ケアプラザまで。

アクセス



10月13日(火)9時受付開始
お申込みはこちら ▶▶▶▶



抱えこまない介護講座

<主催・問合せ> 戸塚区高齢・障害支援課 電話:866-8439 FAX:881-1755



(横浜市電子申請・届出システム)