

# 介護者のつどい \*ほっとタイム\*

… 日頃の想いを話してみませんか？ …

介護は実際にしたことがないと、その大変さはわかりません。

介護の不安や悩み・日頃の想いを話し分かち合うことで、気持ちが軽くなります。

情報交換をしたり、介護についての知識やヒントが得られる場でもあります。

お茶を飲みながら、少し息抜きしてみませんか？



●対象：介護をされている方、及び介護をしていた方

●内容：フリートーク・テーマを決めたプログラムなど

●日程：

5月 16日 (金)	金曜は午前です
9月 19日 (金)	<u>10:00～11:30</u>
1月 16日 (金)	

7月 9日 (水)	水曜は午後です
11月 12日 (水)	<u>13:30～15:00</u>
3月 11日 (水)	

●定員：8名

●参加費：無料

●場所：いきいきセンター2階 地域ケルーム

◆お問合せ・申込み先◆

泥亀地域ケアプラザ 地域包括支援センター：☎045-782-2940

前日までに、お電話または受付でお申込み下さい。