

高齢のご家族の  
介護が気になる方へがんばらない、  
らくらく介護のすすめ

## 家族介護教室

日 程		内 容
1期	2期	
7月18日(金)	11月20日(木)	負担のない起き上がりと移動の介助について
8月22日(金)	12月4日(木)	スムーズな排泄介助、正しいおむつの選び方などについて
9月5日(金)	1月15日(木)	むせにくい食事介助、お口の健康管理について

ご家族の日頃の介助が少しラクになるコツをお伝えします。  
介護者同士の情報交換も行います。

★高齢者いきいき活動ポイント事業対象（65歳以上の方はポイント手帳をご持参ください。）

場 所

くすのきプラザ（本町1丁目10-15）

時 間

10時30分～12時

定 員

各15名程度（先着順）※府中町在住の方対象

《お申込はこちら》

府中町高齢介護課高齢者福祉係（2階⑪番窓口）

☎（082）286-3256

参加無料