



身近な人の
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
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
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
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

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