

令和8年 1月

17日(土)

【報告】

家族介護者交流会

1/17(土)に家族介護者交流会を開催しました。当日は6名の参加があり支援センター職員によるストレッチ体操をしてリフレッシュした後は、最近の様子や介護の悩みについて意見交換をしました。

1時間半の時間でしたが、皆さんはそれぞれ胸の内に秘めた想いを自由に語り合い、笑いの絶えない有意義な時間となりました。

支援センターでは今回のような家族介護者交流会に加えて、下の記事でご案内させて頂いている家族介護者教室とを定期的実施することで、家族介護者の皆様をサポートしています。

介護のストレスは、一人で抱え込まず心の外へ発散して、他者と共感することが大切です。ご興味のある方はまずはお気軽にお問合せください。



交流会は、お互いへの傾聴を基本として、孤独に陥りやすい介護者同士が「共感」を得られる場として、定期的に開催しています。

令和8年 3月

21日(土)

【参加者募集中！】家族介護者教室

「家族介護者の心もカラダもリフレッシュ！」

鶴川第1高齢者支援センターでは、定期的に家族介護者教室を開催しています。アンケートのご要望に沿い、毎回様々なテーマで講座を企画。今回は、「家族介護者の心もカラダもリフレッシュ！！」と題し、**3月21日(土)に鶴川市民センターにて運動講座をお届けします。**

日々のストレスや疲労に対し、適切に筋肉を動かし代謝を高めることはとても効果的です。運動が大切なことがわかっていても、活動の機会を新しく作ることは中々難しい・・・そんな方にピッタリな内容となっています。

講師に健康運動指導士の宇治史子氏をお招きし、**安全で効率的な運動方法を、実際に身体を動かしながら学びます。**

家族介護者向けの講座ですが、過去に介護に関わられた方や、これからの介護に不安な方、高齢期の運動に興味のある方等、幅広くお申込みいただけます。

費用は無料です。定員がございますので、お申し込みは早めに**センターまでお電話ください**。皆様の参加をお待ちしております。042-736-6927



町田市鶴川第1高齢者支援センター
3月家族介護者教室

家族介護者の心もカラダもリフレッシュ！！

家族介護者の皆様が日々抱える疲労やストレスに対し、心とカラダをリフレッシュできるような様々な運動を実践しながら学びます

動きやすい服装と靴、飲み物やタオルをご準備ください

講師
健康運動指導士
宇治史子氏

3月21日(土)
13:30~15:30 受付13:15から
鶴川市民センター 第二会議室
定員20名 申込開始1/15より 無料

※定員に達し次第、申込を締め切らせて頂きます。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ 042-736-6927 鶴川第1高齢者支援センター