

介護の基礎を学ぼう！

令和7年度 かすみがうら市

# 家族介護教室

## 開催のお知らせ

参加費  
無料

1月19日(月)

13:30 ▶ 15:30

会場 ウェルネスプラザ 101・102号室

〒300-0121 かすみがうら市宍倉5462 定員 20名



- ✓ [講義：在宅介護の基本と身体介助のコツ]  
介護保険制度の他、介助者の腰痛予防、正しい立ち位置・体の使い方を学びます。
- ✓ [体験：ベッド上の介助]  
起き上がりの手助けやベッド上での体位変換、体の支え方や声かけのポイントを学びます。
- ✓ [体験：移乗動作の練習、福祉用具の活用]  
ベッドから車いすへの移動や、姿勢が崩れないようにする工夫、安全な移動を学びます。
- ✓ [参加者交流会]  
悩みや工夫、介護のこと、少し話してみませんか？

主催

霞ヶ浦地区地域包括支援センター  
千代田地区地域包括支援センター

お申込み・お問合せ

千代田地区地域包括支援センター

申込期間：1/5～1/15

☎ 029-898-9110

受付時間：平日 9:00～17:00