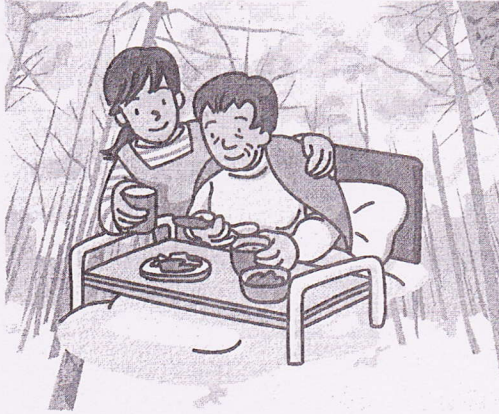


定年後のライフステージⅦ



～団塊の世代の老いと家庭介護～ はじめの一大歩

足腰も弱り自分の老いを感じる歳になり、親の介護や自身の将来に不安を感じ始めた人。自分一人で悩まずに家庭介護のあり方を話し合い、かづける方法を紹介し、あなたの元気なチャレンジ精神を、ボランティア活動や第2の人生のライフスタイル実践の一歩として踏み出しませんか。

受講無料

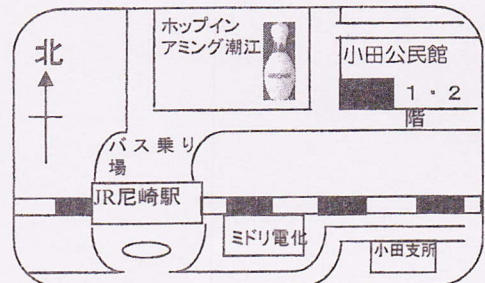
●時間は午後6時45分～8時45分

回		とき	内 容	講 師
1	仲間	10/26 (水)	家庭で作る介護食のコツ ～高齢者が食べやすい料理法～	介護食アドバイザー 尼崎園芸療法代表 安藤 一夫
2	家庭介護	11/2 (水)	認知症や障害のある人 ～どうつきあうか？日常支援～	特別養護老人ホーム園田苑 苑長 田中 千賀子
3		11/9 (水)	みんなで語ろう介護の悩み ～介護会でみんなが元気に～	介護ボランティア 島 吉重 Voiceキュー 松原 明美
4	健康と老化予防	11/16 (水)	リフレッシュ！笑って歌って楽しんで ～いきいき音楽始めましょう！～	音楽教室主宰 松本 千香子
5		11/22 (火)	園芸福祉と園芸療法 ～収穫の喜びが健康と寿命に～	介護食アドバイザー 尼崎園芸療法代表 安藤 一夫
6		11/30 (水)	身近な体力づくり歩くの大好き ～ノルディックウォーキングを体験～	ノルディックウォーキング指導者 吉田 まさ子
7	人生旅立ち	12/7 (水)	自分の身辺整理法 ～介護に備えたシンプル生活～	シンプルすまい☆らいふハウスPC デザイナー 魚林 佐起子
8		12/14 (水)	車椅子利用者や高齢者のお家 バリアフリー上手なリフォーム～	シンプルすまい☆らいふハウスPC デザイナー 魚林 佐起子
9		12/21 (水)	旅立ちのドラマー映画おくりびとの真実 ～お寺さんとのつき合い方・家族葬は～	冠婚葬祭創作プロデューサー 松原 明美

料理教材費 600円は10月22日(土)午後5時までにご持参ください(10/26はエプロン・フキン)



申込み 尼崎市立小田公民館
(☎ 6495-3181) JR尼崎駅北すぐ
10月4日より受付開始 定員先着40名
対象は地域や公民館で活動したい人



回						
覧						