



# 令和8年度 介護教室のお知らせ

開催予定日 4月～7月第4水曜日 8月～3月第4金曜日	内 容 (13:30～14:30)
4月22日	北方町の福祉サービス・認知症について
5月27日	痛みの予防教室 ～肩・腰・膝の痛み予防～
6月24日	いくつになっても食事を楽しむために
7月22日	こんな時どうする？緊急時の対応について
8月28日	簡単においしく栄養アップのコツ
9月25日	音楽で心も身体もリフレッシュ！
10月23日	ヒートショックを防ぐ寒暖差の乗り越え方
11月27日	上手なお薬との付き合い方
12月25日	眠れていますか？より良い睡眠のための健康管理
1月22日	高齢者の消費者トラブル見守りのポイント
2月26日	おむつ交換・スキンケアについて
3月26日	災害に備えよう

■月1回(上記日程)は認知症カフェの時間帯に介護教室を開催しています。

■令和8年8月～令和9年3月まで会場が北方町広域勤労青少年ホームに変更になりますので、お気をつけください。

■どなたでもご参加いただけます。内容は変更する可能性がありますので、詳細についてはお問い合わせください。

■予約は不要ですが、送迎をご希望の方は下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】 北方町高屋白木2丁目40番地

いきいき支援センターまどか ☎ 058-320-1515

