

介護者のための



ホッと一息ひろば

家族介護者交流会

介護する人も、される人も健康的に過ごせることが大切です
リラックスしたり、人との会話を楽しんだりすることで、
介護生活の中で、「ホッと」一息つく時間を持ちませんか？

介護を受けている方も一緒に参加していただけます♪

一緒に歌って、話して



10月15日（木）

13：30～15：00

産業文化会館1階大会議室



歌うことはストレスの発散になり「心」と「体」を癒してくれます。心地よいメロディを聴いたりリズムにのったりと、音楽に包まれながらリフレッシュできるひと時を過ごします。

お歌の後にはゆっくりと話せるよう、飲み物とお茶菓子をご用意しております。介護の悩みや他の方に聞いてみたいことなど、いろいろお話してみませんか？（参加無料）

演奏：介護支援専門員 中村 多恵 さん

対象者：長岡京市内在住で現在家族を介護中の方

主催（申込先）：長岡京市高齢介護課（075）955-9713
こちらのQRコードから申込フォームへ
電話での申込も可能です♪

共催：長岡記念財団オレンジルーム（認知症対策推進室）

