

介護者のための



ホッと一息ひろば講演会

「臨床心理士に聞こう！

自分の感情に振り回されないためにできること」

介護をしているなかで、イライラしてしまったり、感情のコントロールが難しくなってしまうことはありませんか？この講演会では、自分自身の「怒り」を理解し、その感情に振り回されないための方法（アンガーマネジメント）について学びます。

講師：臨床心理士

河上 雄紀（かわかみ ゆうき）



定員：80名 費用：無料

対象者：現在介護中の家族、
介護に関心がある方

令和7年7月4日（金）

午後1時30分～3時

バンビオ3階 メインホール

介護に役立つ行政の福祉サービスや
介護者支援・交流活動をしている団体
の紹介もあります♪

- ・千春会ご家族向け介護教室
- ・長岡京市介護家族の会
- ・男性介護者サロン

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）

