

と き め き 介 護 塾

介護中の方はもちろん、そろそろ備えておきたい方に
地域のボランティア活動などに活かしたい方に
実践に役立つ！楽しい！『ときめき介護塾』

<p>3月13日（金）</p>	<p>家庭でできる足つぼマッサージ 家族の健康維持&安眠に役立つフットケアを学ぼう 講師：日本リラクゼーションフットケア協会 セラピスト白石奈緒子 ※動きやすい服装でお越しください</p>
<p>4月10日（金）</p>	<p>高齢者の栄養と食事の工夫 食が細くなったり飲み込みが悪くなったりしたときに</p> <p>食べること =生きる意欲！</p>
<p>5月8日（金）</p>	<p>高齢者の排泄ケア 排泄のしくみと尿もれや便秘のケアについて</p> <p>排泄を考えると =人としての尊厳を考えると！</p>

◎13時～講座 ◎14時30分～15時ころ 座談会

お茶を飲みながらのフリートークタイムもあります。お気軽にご参加ください。

【料金】各回 1,000円（消費税込）ドリンク付

【場所】ほっとサロンおふく（伊予市下吾川 951-1 伊予消防署前）

【4・5月講師】ときめき支援室長：米子香苗（看護師・介護支援専門員・産業カウンセラーほか）

【お問合せ・お申込み】

電話：994-8220

メール：parati-hty@rouge.plala.or.jp

<http://ohuku-hty.jimdo.com>

