

# 家族介護者教室

藤沢市内にお住まいの方で

ご家族の介護をされている方  
講座内容や介護に関心のある方

## 『介護保険を 利用する時』

いつから？  
どういう手順でどんなサービスを？  
利用できるの？  
介護保険の「基本」をお伝えします。

**11月6日(土)**  
14:30~16:00

講師

ケアポート湘南  
ケアマネジャー 関 明美

## 『しっかり食べて 元気に介護』

～楽チン!おいしい!栄養たっぷり!～

介護者が健康であるための栄養とは？  
時間のない介護者にも簡単に作れる  
美味しい料理もご紹介。

**11月20日(土)**  
14:30~16:00

講師

湘南ホスピタル  
管理栄養士 三宅 利恵

## 『介助のキホンと 介護者の 身体作り』

介助の基本とは？  
少しでも楽な介助に変えるためには。  
自分の身体を守るためには。  
介護に負けない身体作りをしましょう。

**12月4日(土)**  
14:30~16:00

講師

湘南ホスピタル  
理学療法士 高橋 徹

定員 各講座 10名 程度

費用 無料

会場 湘南ホスピタル

申込方法 電話申込み

受付時間 平日 9:00~16:30

新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮し開催いたします。

手指消毒、マスク着用、咳エチケット等のご協力をお願いいたします。当日、体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。  
新型コロナウイルス感染症の状況により告知後に開催を中止する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。



お申込み・お問い合わせ先

医療法人長谷川会 **湘南ホスピタル**

担当部署 **地域連携室**

**0466-33-5111** (代)

藤沢市辻堂 3-10-2

JR 東海道線  
辻堂駅南口より  
徒歩7~8分

<http://www.shohos.org>

湘南ホスピタル

検索

