

令和8年度 よろず介護教室

「よろず介護フェスタ」

～介護者の負担軽減・ストレス解消～

11月5日(木)13:00～15:00 (開場 12:30～)

東部地区にこにこセンター 3階 多目的ホール

(所在:長崎市矢上町 19番1号)

【対象者】長崎市内にお住まいの方で、在宅で介護をしている方、介護をする予定のある方、介護に関心のある方

【定員】30名(申し込み先着順) 【参加費】無料 【持ち物】上履き

【目的】体験ブースを通して、介護者同士の交流やストレス解消を図る

・**リラクゼーションストレッチ** (はじめに全体でストレッチ)



・**ビューティタッチセラピー** (①ハンドセラピー、フットセラピー、フェイシャルセラピー、アロマサシェのうち希望のメニュー1つ、②セルフネイル)



・**ストレスチェック** 測定機器でストレスチェック

・**喫茶ブース** コーヒー等でほっとひと息、なめらかすてら試食



・**介護技術相談ブース** 移乗動作 (実演、体験、相談)



【申し込み・お問い合わせ先】 **申込期限 10月24日(土)**

長崎市東長崎地域包括支援センター

TEL:095-813-8060