

まとめて学べる高齢者のこと・・・知識ゼロでもわかります！

主催：NPO法人健やかネットワーク

そろそろ
ぼちぼち

どき
気になり時
が
どき
はじめ時



親の介護 略して そろぼち講座

いつまでも元気でいてほしいけれど
そろそろ・・・ぼちぼち・・・

気になる **親の介護** のこと

イザッ！という時に とまどうことなく向き合うために
知っておきたい高齢者と高齢者を取り巻く状況を
いろいろな角度から学びあう10回の連続講座です

全10回 カリキュラムと開催日時

- 第1回 5月18日 高齢期の親子関係
10～12時 講師：明治学院大学教授 岡本 多喜子
- 第2回 5月25日 介護の味方～知っておきたい介護保険のしくみとサービス
10～12時 講師：高島平おとしより相談センター所長 田畑 文子
- 第3回 5月25日 高齢者の運動
始める！続ける！効果がです！楽しくなければ続かない！
13～15時 講師：社会福祉士・健康運動指導士 藍 早瀬
- 第4回 6月 1日 仕事と介護の両立
10～12時 講師：帝京大学法学部教授 村上 文
- 第5回 6月 8日 高齢者の体と心
13～15時 講師：東京都健康長寿医療センター研究所副所長 高橋 龍太郎
- 第6回 6月15日 助けられ上手入門～助け・助けられで共助力を育てる～
10～12時 講師：NPO法人健やかネットワーク 佐々木 令三
- 第7回 6月22日 多様化する高齢期の住まいとその選び方
10～12時 講師：(株)ニューライフ・フロンティア有料老人ホーム・介護情報館 竹田 徹
- 第8回 6月22日 高齢者の食事と栄養
13～15時 講師：東京家政大学准教授 和田 涼子
- 第9回 6月29日 いまから始める介護予防
13～15時 講師：板橋区おとしより保健福祉センター介護予防推進係長 新井 恵子
- 第10回 7月6日 なんでもカフェ(懇談会)～経験談・疑問・不安・交流～
10～12時 講師：板橋介護家族とサポートボランティアの会 ほか



5月18日(土)～
7月6日(土)
毎週**土曜日**開催

募集人数：55名
場所：板橋区グリーンホール
504会議室

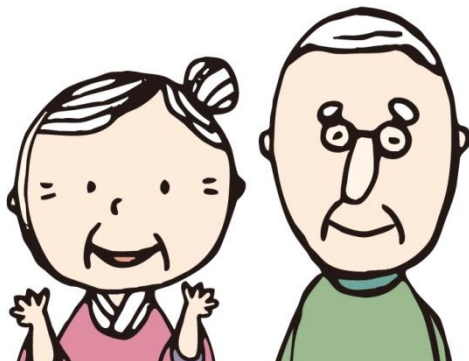
参加費

3,800円

早期申込割引制度
4/17までのお申込みで

3,000円

※お申込みは裏面の説明を
お読みください。



受講対象(こんな方にオススメです!)

- ◆元氣な親を持つ30～50代の方とそのご家族
- ◆介護のことが気になるシニア世代の方、または配偶者の方
- ◆介護予防に取り組む各種団体・グループのスタッフ

〈参加お申込み方法〉

お申込みは

メール rei_ma@h4.dion.ne.jp

FAX **03-3976-4908** (この用紙をお使いください)

メールまたはFaxで
受付します

かならず以下を明記ください。

①お名前(ふりがな) ②郵便番号 ③ご住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス

*ご家族/お知り合いの方と一緒に参加される方はご本人を含めた参加人数をお書きください。

FAXお申込用紙

FAX番号 03-3976-4908

お名前(ふりがな)	参加人数(どちらかに○または人数をご記入ください。 本人のみ参加 ・ 本人含め 人 参加
ご住所 〒 ー	
電話番号 (できれば緊急連絡先としてケータイ番号をご記入ください)	メールアドレス



ホームページも見てね!
<http://www.sukoyaka-network.com/>

主催:NPO法人 健やかネットワーク
後援:板橋区
後援:板橋区社会福祉協議会

会場案内図

