

介護保険で使える  
サービスとは？

腰痛予防で  
リフレッシュ  
しませんか？

第26回 在宅介護者の集い

# がんばり過ぎない在宅介護 ～介護の話と腰痛予防体操～

日頃、高齢者や障がいのある方をご自宅で介護している方を対象に講座を開催します。  
今回は、ケアマネによる在宅介護の現状や介護保険サービスに関する講義と健康運動  
指導士による腰痛予防体操を行います。初めての方も、ぜひお気軽にご参加ください！

1. 期日・会場 令和2年3月9日(月) 13:30~15:00  
横瀬町総合福祉センター(横瀬町大字横瀬1240番地)
2. 内 容 「がんばり過ぎない在宅介護～介護の話と腰痛予防体操～」  
講師：ウエルハイム・ヨコゼ  
居宅介護支援事業所よこぜ  
健康運動指導士 坂本先生  
※動きやすい服装でご参加ください。
3. 参加費 350円(保険、資料代)  
※当日集金します。
4. 募集人員 15名(申込順)  
※ご家族を在宅で主に介護している方が対象(原則同居)
5. 申込方法 参加をご希望される方は、横瀬町社会福祉協議会へお申し込み  
ください。送迎が必要な方はお申込みの際お申し出ください。



《 お申し込み先 》

横瀬町社会福祉協議会 (電話 22-7380)

申込締切日：2月28日(金)