

令和5年度第2回

在宅で介護をされている方へ～
少しリフレッシュしませんか？

在宅介護者の集い

・とき 令和5年10月25日(水)～26日(木)

※日帰りコースは25日(水)14:20まで

・ところ ■講話・懇談会 苫小牧市民活動センター

■宿泊 ホテルゆもと登別



・内容 午前の部 体験談「家族介護の経験から」

講師 苫小牧市介護者を支える会 会長 伊藤 純子 氏

懇談会「わたしの悩み みんなの悩み」

グループに分かれて、日頃の悩みや思いをみんなでお話し、交流を図ります

午後の部 講話「認知症の理解とその予防」

講師 苫小牧市福祉部 介護福祉課 主任保健師 蛇池 悦子 氏



【1日目】※昼食はお弁当をご用意しています。

9:45 10:00 10:15 10:40 12:00 12:50 14:20 15:40 18:00 19:30

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------|---------------|-------|-------|-------|----------|--------------|-----------|-------|
| 9:45 | 10:00 | 10:15 | 10:40 | 12:00 | 12:50 | 14:20 | 15:40 | 18:00 | 19:30 |
| 受付 | 開会挨拶 おエントランス | 体験談 支える会案内 | 懇談会 | 昼食 | 講話 | バス 移動 | ホテル着 自由時間 | 夕食 交流会 | |

日帰りコース

【2日目】

9:30 9:45 10:10 10:30 11:00 12:00

| | | | | | |
|------------|--------------|------------------|----------|---------------------|----------------------------|
| 9:30 | 9:45 | 10:10 | 10:30 | 11:00 | 12:00 |
| 朝食 自由時間 | ホテル発 バス移動 | 大漁番屋 虎杖浜 (買物) | バス 移動 | 白老たまごの里マザーズ (買物) | バス 移動 市民活動センター 到着・解散 |

・参加費 宿泊 4,000円 日帰り 500円(当日徴収いたします)

・対象者 市内在住で現在、在宅等でご家族を介護している方(定員:宿泊15名、日帰り10名)

・申込期間 令和5年10月4日(水)～10月11日(水)までの
平日9:00～17:00に電話で受付いたします。(土日祝日は除く)

<申込先> 社会福祉法人苫小牧市社会福祉協議会 暮らし支援課
苫小牧市若草町3丁目3番8号 苫小牧市民活動センター内

☎ 32-7111【担当:小倉・岸本】

後援 苫小牧市、苫小牧市共同募金委員会、苫小牧市民生委員児童委員協議会、苫小牧ケアマネージャー連絡会

この事業は赤い羽根共同募金の支援を受けています



11 住み続けられる
まちづくりを

