

# 家族介護者教室

藤沢市内にお住まいの方で

介護をされている方、講座内容に関心のある方であれば、どなたでもご参加いただけます。

## 『しっかり食べて元気にすごそう』

年齢にあった栄養とは？  
どのように食べたらよいのか？  
いつまでも元気に保つための食生活についてお話しします。

**日時** 9月21日(土)  
14:00~15:30

**講師** 湘南ホスピタル  
管理栄養士 三宅 利恵

## 『介護保険のはなし』

介護保険制度の概要、手続きの流れ、サービス利用時の費用など  
介護保険の基本についてお話しします。

**日時** 10月5日(土)  
14:00~15:30

**講師** ケアポート湘南  
ケアマネジャー 武田 真由美

## 『介護者の健康と介助のキホン』

介助の基本を知ること、介護者が健康でいることは、介護を続けて  
いく上で大切なことです。一緒に身体づくり運動をしませんか？

**日時** 10月19日(土)  
14:00~15:30

**講師** 湘南ホスピタル  
理学療法士 高橋 徹

●費用 無料 ●定員 各講座 15名 程度 ●申込方法 電話申込み

※申込人数が上限に達し次第申込を締め切らせていただきます。

●会場 湘南ホスピタル ●受付開始時間 13:45~

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**

受付時間 平日 9:30~12:00 13:30~16:30

**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

