

介護者支援 @ オレンジサロン

# ケアラー支援の日

～ケアする人もケアしたい～

霧が丘地域ケアプラザでは、介護される方ばかりでなく、「介護(ケア)をする方＝ケアラー」の心と身体の健康も大切にしていきたいと思っています。

介護や認知症に関する疑問や困りごとや、心にしまいこんだモヤモヤなどを気軽に安心してお話ししていただけるように、毎月 2 回、「ケアラー支援の日」を開催します。

お茶を飲みながら、ホッと一息、してみませんか？



日 時：毎月 第 2 月曜日 13:00～15:00

第 3 木曜日 14:00～16:00

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2F 地域ケアルーム

参加費：無 料

申込み：不 要（直接会場にお越しください）

◆ お問い合わせ：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当：細井・辻山  
（ 横浜市緑区霧が丘3-23 ☎ 045-922-6633 ）

詳しくは、ホームページをご覧ください。

→ <http://www.kirigaoka-careplaza.com/>

\* 車・バイクでのご来館はご遠慮ください。

