

# らくらく介護入門講座

2回シリーズで、介護のコツや、介護者がリフレッシュできる講座を開催します。

## 第1回

**介護のための口腔ケア**  
～口腔の感染予防対策とケアのコツ～

日時:令和2年10月2日(金)  
13:30～14:30

会場:三田市総合福祉保健センター  
1階 第1・2会議室

講師:三田市地域活動歯科衛生士の会  
歯科衛生士  
清水 佳世子 氏



## 第2回

**介護者のためのヨガ講座**  
～心もからだもリフレッシュ&リラックス♪～

日時:令和2年11月5日(木)  
14:00～15:00

会場:三田市総合福祉保健センター  
2階 講座室

講師:日本ヨガ普及協会  
ヨガインストラクター  
三田市生涯学習カレッジ講師  
水王 京子 氏

《持ち物》  
バスタオル、ハンドタオル又はフェイスタオル  
水又はお茶  
\*動きやすい服装でご参加ください

※講座終了後、アンケート記入にご協力をお願いします。

**対象:** 市内在住または在勤で、在宅介護をされているご家族の方  
介護に関心のある方

**定員:** 各20名(先着順)

**参加費:** 無料

お申込は、電話・FAX・メール・来所にてお名前・ご住所・電話番号を明記し、下記までご連絡ください。 ※FAXの場合はウラ面の申込書をご利用ください。

三田市社会福祉協議会 三田市地域包括支援センター (担当:三好・岡本)

〒669-1514 三田市川除675 三田市総合福祉保健センター2階

TEL:559-5941 FAX:559-5707

メール:hokatsu@sanda-shakyo.or.jp



申込用紙（FAX用）

# 「らくらく介護入門講座」

申込み希望される講座に○をしてください。（両日も可）

第1回 ・ 第2回

|      |           |
|------|-----------|
| ふりがな |           |
| 氏名   | 年齢 歳（男・女） |
| 住所   |           |
| 電話番号 |           |

## <会場案内>

第1回 三田市総合福祉保健センター1階 第1・2会議室

第2回 三田市総合福祉保健センター2階 講座室



FAX 送信先：559-5707（三田市地域包括支援センター）