

令和8年度 新宿区

家族介護講演会

受講料
無料

心が **フツ** と軽くなる がんばるあなたのひと息タイム

日時 **9月1日** (火)

午後2時～4時
(受付開始：午後1時30分～)

会場 **戸塚地域センター** 多目的ホール

新宿区高田馬場2-18-1 (裏面の地図をご参照ください)

受講対象 **家族介護に関心のある方**
(区外にお住まいの方もお申込み可)

定員 **50名**

持ち物・服装 **手拭い** (フェイスタオル程度) をご持参ください。裸足になれる服装でお越しください。



<第一部> 午後2時～2時55分

ダンサー・作家・官足法講師

おち かなえ

講師 **越智 香苗 氏**



**「触れる力」
～足揉みが教えてくれたこと～**

官足法究楽部認定講師。幼少期からクラシックバレエを学び、海外でのダンサー活動を経て身体への理解を深める。自身の怪我を機に官足法の効果を実感し、講師資格を取得した。現在は足もみセルフケア講座やワークショップを開催し、健やかな暮らしをサポートしている。2018年に著書『病気のサインは足裏で読む』を出版。

<第二部> 午後3時～午後4時

社会福祉士・介護福祉士・ケアマネジャー

なかた みつひこ

講師 **中田 光彦 氏**



**「高齢者介護の発想転換」
～笑顔になる介護術～**

介護が楽になるヒントをお伝えしています。

- ①介護保険制度は介護保険料と税金で成り立っています。もっと活用しましょう。
- ②介護はコツです。腰痛にならないコツを覚えましょう。本人の保有能力も活かしましょう。
- ③介護だけでは息が詰まります。車椅子に乗って外出しましょう。ショートステイを利用して介護者も遊んで笑顔に。

申込先 **高齢者支援課高齢者相談第二係**

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

申込
方法

- ①電話 **03-5273-4254**
(平日・月～金：午前8時30分～午後5時)
- ②FAX **03-5272-0352**
(裏面のFAX用参加申込書をご利用ください)
- ③二次元コード (右記参照)

受付開始 **8月7日(金)～**

二次元コード
はこちらから



※手話通訳・要約筆記等の配慮が必要な場合は、8月18日(火)迄に高齢者支援課にご連絡ください。

※介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

会場アクセス ▶▶▶

戸塚地域センター
(新宿区高田馬場2-18-1)

- ◆ JR山手線・西武新宿線の高田馬場駅
「早稲田口」から徒歩3分
- ◆ 地下鉄東西線高田馬場駅
「2番出口」から徒歩3分

※ 駐車場がございませんので
お車での来館はご遠慮ください。

案内図



FAX用参加申込書

令和8年9月1日

新宿区家族介護講演会

FAX番号：03-5272-0352

下記にご記入いただき、FAXをお願いいたします。

氏名	フリガナ
住所	〒
電話	(ご自宅)
	(携帯)