



そ

ろ

そ

ろ

ぼ

ち

ぼ

ち

どきどき
気になり時が 学び時

親の介護を考える連続講座[前期]

いつまでも元気でいてほしい...でも、そろそろ...ぼちぼち...
気になりだした親の介護のコト...

いざ!という時に、あわてずに、納得のいくサポートをするためには
事前に心と知識の準備が必要です

2013年に大好評を得たそろぼち講座が、ふたたび開催です!

■カリキュラムと開催日時■

第1回 4月6日(土) 10~12時 「多世代の視点から地域共生社会を考える」

講師:東京都健康長寿医療センター研究所 野中 久美子さん

第2回 4月6日(土) 13~15時 「運動をはじめるとつづけるコツを学ぶ」

講師:東京都健康長寿医療センター研究所 根本 裕太さん

第3回 4月13日(土) 10~12時 「高齢者の社会参加効果は“三方よし”」

講師:東京都健康長寿医療センター研究所 藤原 佳典さん

第4回 4月13日(土) 13~15時 「中高年期のワークライフバランスとは」

講師:東京都健康長寿医療センター研究所 小林 江里香さん

第5回 6月29日(土) 10~12時 「高齢者のストレスと心身の健康」

講師:東京都健康長寿医療センター研究所 小川 将さん

第6回 6月29日(土) 13~15時 「改めて助けられ上手のススメ」

講師:東京都健康長寿医療センター研究所 村山 幸子さん

- 会場: 東京都健康長寿医療センター研究所 多目的室(板橋区栄町35-2)
- 募集人数: 30名 ●参加費: 無料(応募多数の場合は抽選かつ全回参加者を優先)
- その他: [後期]第7~12回の後半は9月以降開催予定
- 申込先: メール rei_ma@h4.dion.ne.jp
FAX 03-3976-4908
申込時に氏名・連絡先(電話番号)・参加人数を明記ください。

主催:NPO法人健やかネットワーク
協賛:東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム
後援:いたばしコミュニティスペース連絡会