

2020年度 鎌倉市委託事業 家族介護教室

# 心のメンテナンスしていただけますか？

～心の整え方を体験しよう～

日々の介護では、介護者自身の体はもとより心にも大きな負担が生じます。現在介護中の方はもちろん、これから経験する方も、自分の心とうまく付き合うコツを学んでみませんか？

(親の介護と看取り経験がある講師から、体験談を交え、心のセルフケアについてお話しいただきます。)

対象：鎌倉市内在住・在勤・在学者で介護されている方  
これから介護される方、介護に関心のある方

日時：2021年2月16日(火) 13時30分-15時30分

会場：腰越行政センター 多目的室  
(公共交通機関または徒歩でお越しください)

講師：星月舎代表/元介護職・現ライフコーチ  
柴田 信之 氏

定員：10名

参加費：無料



ご参加の際は、手指の消毒とマスクの着用をお願いいたします。  
37.5℃以上の発熱がある場合は、ご参加をお控えください。

申込先：地域包括支援センター聖テレジア第2  
電話：0467-38-6612