

## 第2回

令和4年度

# 帯広市家族介護者リフレッシュ事業

高齢者を在宅で介護しているご家族の労をねぎらうための事業です。介護から一時的に離れ、心身の元気回復（リフレッシュ）をしていただくことが目的です。ぜひ参加してみませんか？

- 参加できる方： 65歳以上の要支援1・2、要介護1～5の市内在住の高齢者を介護している市民（同居でなくても可）
- 参加費： 無料

開催日時 ※各日程いずれか1回 のみの参加となります	内容・場所など	お申し込み先 (地域包括支援センター)
11月22日(火) 10時～12時	「コーヒーの楽しみ方講座」 とかちプラザ調理室（西4条南13丁目1） 定員：15人 ※終了後お弁当配布	帯広けいせい苑 電話：53-4771 川西町西1線47-3 申込期限：11月8日（火）
11月29日(火) 10時30分 ～12時	「専門職に学ぶ介護方法」 ～ケアラーの私のコリもほぐしてリフレッシュしよう！～ とかちプラザ講習室402（西4条南13丁目1） 定員：15人 ※終了後お土産配布	帯広至心寮 電話：24-1150 西5条南30丁目19 申込期限：11月15日（火）
12月1日(木) 10時～13時	「そば打ち体験～美味しいそばで昼食会～」 コープさっぽろ文化教室 キッチンスタジオベルデ店 （西17条南4丁目8-6 コープベルデ店隣） 定員：15人 ※打ちたてお蕎麦のお土産付	愛仁園 電話：49-2338 西16条南28丁目2-1 申込期限：11月10日（木）
12月16日(金) 10時～12時	「～簡単！！ かわいい小物づくりと交流会～」 グリーンプラザ（公園東町3丁目9） 定員：15人 ※終了後お弁当配布	帯広市社会福祉協議会 電話：21-3292 公園東町3丁目9 申込期限：12月9日（金）



リフレッシュ事業の様子

- ※ 感染拡大防止のため、マスクの着用やソーシャルディスタンスの確保などにご理解・ご協力をお願いします。
- ※ 感染拡大の状況により、事業の中止や内容変更の可能性がありますのでご了承ください。



<お問い合わせ先>

帯広市市民福祉部地域福祉課  
帯広市西5条南7丁目1番地  
電話 65-4113