

令和8年度 後期

認知症家族のための

参加費無料

定員20名

心のケア講座

介護者が抱えるストレスを和らげるために役立つ知識、リラックス方法などを、講義と実践を交えてお伝えします。介護者同士で思いを共有しながら参加できる全4回制の講座です。

10/21 (水)

講義

介護家族の心の理解とストレスケア

11 / 4 (水)

ワークショップ

心安らく手法① アロママッサージ

11/18 (水)

ワークショップ

心安らく手法② 園芸療法

12/ 2 (水)

ワークショップ

介護ストレスと向き合うヒント

時間 午後2時～3時30分

会場 玉川せせらぎホール 4階 集会室（等々力3-4-1）

対象 世田谷区在住・在勤・在学で、認知症の方を介護している家族の方
※全日程におおむね参加できる方

申込方法 申込締切: 10/7 (水)

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
まで、いずれかの方法でお申し込みください

TEL 03-6379-4315

受付時間: 月～金(祝日除く) 午前8時30分～午後5時

FAX 03-6379-4316

終日受付 白紙に氏名・電話番号・講座名を記載してください

WEB
終日受付



◀ 左記二次元コードより
お申し込みください

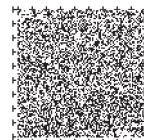
参加が確定された方には、後日、詳細の
ご案内を郵送にてお送りいたします
※申し込み多数の場合、抽選となります

主催・お問合せ

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

Tel 03-6379-4315

Fax 03-6379-4316



音声コード

心のケア講座

介護者自身が心身ともに健康であることは、よりよい介護には大切なことです。そのためにも、介護者自身の心と身体をケアし、ストレスと上手に付き合っていきましょう。全4回の講座を通し実践を交えてお伝えします。介護者同士で思いを共有する時間もあります。

参加者の声

何がストレスになっているかが分かり、対処することができるようになった。何よりも、ストレスを感じている自分を否定せず、受け入れられるようになったのが一番の収穫です。



最後に「自分を大切にする」と言っていたことが大変うれしかったです。「自分が自分をケアする」大切さを学びました。



息抜きができる楽しい時間を過ごすことができました。皆さんのお話を聞いたりしてストレス解消ができたと思います。自分のことを聞いていただけたことも良かったです。



会場地図

玉川せせらぎホール 4階 集会室
(等々力3-4-1)

交通



電車

大井町線等々力駅 徒歩すぐ



バス

等々力 下車すぐ
(【渋82】等々力～渋谷駅、
【等01】等々力～玉堤〔循環〕)

等々力 下車2分

(【等12・13】等々力操車所～成城学園前駅・梅ヶ丘駅、
【東98】等々力操車所～東京駅南口)

