

令和7年度 ほっとはつらつ倶楽部

家族介護教室

～住み慣れた地域の中で安心して暮らすために～



開催日時： 令和 7年 11月 20日（木） 14時～15時40分

開催場所： 小矢部市立菟波公民館

富山県小矢部市浅地672-1

Tel 0766-61-2046

参加費： ＜無料＞

※在宅で介護をされておられる方、ひとり暮らしの高齢者の近隣に住む援助者の方、介護に関心のある方など、どなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加ください。

14:00～14:10	あいさつ	在宅介護支援センター 所長 古川 正樹
14:10～15:10	フレイルを予防し健康に！ 貯筋体操で筋力維持 	福光スポーツクラブ 小谷 真澄 氏
15:10～15:30	寒い時期を元気に！ 感染症に負けない食生活 	ほっとはうす千羽 管理栄養士
15:30～15:40	あいさつ	菟波長寿会 会長 今度 一之 氏

※ほっとはうす千羽在宅介護支援センターでは、介護に関する知識・技術を広めることで、在宅で暮らす高齢者の方や地域住民の方が安心して生活できるよう、家族介護教室を開催いたしております。



主催 ほっとはうす千羽在宅介護支援センター

共催 菟波長寿会・菟波地区社会福祉協議会

お問い合わせ ほっとはうす千羽在宅介護支援センター
＜TEL 0766-61-8550＞
担当：吉田 水木

