

## 令和6年度 第2回家族介護者交流事業開催要綱

- 1 趣 旨 在宅において、高齢者等の方を介護にあたっている家族が一同に集まり日頃の体験を通した悩みを、相互に交換するなど交流を深めることによって、心身の疲れを癒し、リフレッシュを図ることを目的として開催いたします。
- 2 主 催 函 館 市
- 3 実施主体 社会福祉法人 函館市社会福祉協議会
- 4 協力団体 函館認知症の人を支える会
- 5 開催日程 令和6年11月18日(月) 10:30～14:30
- 6 会 場 湯元啄木亭(函館市湯川町1丁目18-15 電話 59-5355)
- 7 対 象 者 在宅において高齢者等を介護している介護者
- 8 募集人数 30名(定員になり次第締め切りさせていただきます)
- 9 参加費用 無料(ただし、集合場所までの交通費は各自ご負担となります)

### 10 日 程

10:15 10:30 10:40 11:10 11:15 12:00 13:00 14:30

受付	開 会	講演 (1)	休 憩	体験 (2)	休憩/ 昼食会	懇談(3) 温泉入浴 (4)	閉 会
----	--------	-----------	--------	-----------	------------	----------------------	--------

11 内 容 (1) 講演 「元気な日常生活を送るための秘訣とは」

(2) 体験 「心と体を緩める体操で豊かな毎日を！」

講師：アクティブライフチャレンジ

パーソナルトレーナー 吉村太朗氏

(3) 懇談 函館認知症の人を支える会

(4) 温泉入浴

12 そ の 他 当日の会場内ではマスクの着用は個人の判断が基本となります。