



好評につき 第4弾!

介護の基本の『き』

～無理せず、自分らしくできる介護のヒント～

仕事を続けながら
介護したいけど、
不安がいっぱい…

介護保険って？
在宅介護って？
施設の利用は？

現在、介護中！
自分(私)のための時間を
持つって悪いことなの…

☆介護の不安・悩みを持っている方、“かたり場”
でココロを軽くしましょう

日時

2024年1月28日(日)
13時30分～15時00分

場所

青森市男女共同参画プラザ「カダール」(アウガ 5F)研修室

講師

平井芳和さん(HHKピース 代表取締役)

問合せ先:NPO 法人あおもり男女共同参画をすすめる会

心とからだの健康を考える部会 080-1680-6559(ホリウチ)