

# 令和8年度の家族介護者交流会 予定

開催日	内容	会場	参加費 持参物
R8.4.16(木)	情報交換会	教育センター セミナー室2	なし
R8.5.21(木)	笑ってほぐれるところとからだ ～笑いの力でストレスケア～	 教育センター 中研修室	
R8.6.18(木)	心が楽になる! 魔法のストレス術		
R8.7.16(木)	大切な人と話す「人生会議」 ～もしバナゲームを通して～		
R8.8.20(木)	情報交換会	教育センター セミナー室2	
R8.9.17(木)	(仮)認知症について学ぼう ～認知症月間～	教育センター セミナー室1、セミナー室2	
R8.10.15(木)	自然の中でほっと一息 ～森林浴ウォーキング～ ※ 時間:10:00～12:00	三木山森林公園 (※雨天時は、総合保健福祉センター 研修室)	・運動ができる服装、靴 ・飲み物
R8.11.19(木)	音楽の力でこころを整える  ～音楽療法によるリフレッシュ講座～	教育センター 中研修室	なし
R8.12.17(木)	クリスマスアレンジフラワー ※ 申込締切日 12/10(木)		(仮)1,500円 ・剪定ハサミ ・持ち帰り用袋
R9.1.21(木)	情報交換会	教育センター セミナー室2	なし
R9.2.18(木)	はじめよう!アロマで脳活 ～アロマの香りでリラックス～	教育センター 中研修室	(仮)タオル
R9.3.17(水)	(仮)介護食について学ぼう ※ 時間:10:00～12:00	総合保健福祉センター 会議室2・栄養指導室	(仮)500円 ・エプロン ・タオル

※ 開催時間:13時～15時(※ 10月、3月のみ10時～12時)

※ 12月の介護セミナーの申込締切日は12/10(木)です。

## 要予約

各開催日  
2日前までに

問合せ・申込先 三木市健康福祉部高齢福祉課 介護予防係  
三木市上の丸町10-30  
☎ 0794-82-2000(代表)