



令和7年度 第2回

家庭介護のためのハートフルケアセミナー

【日時】

- ① 令和8年1月13日(火)
午後1時30分～3時30分
- ② 令和8年1月14日(水)
午後1時30分～3時30分

【対象者】

市内在住で
要介護者を介護している方や
福祉・介護に関心のある方

【申込み】

12月22日(月)までに、以下の
申込用紙に必要事項を記入し、
地域包括ケア推進課へご提出
いただくか、裏面 TEL へご連絡
ください。

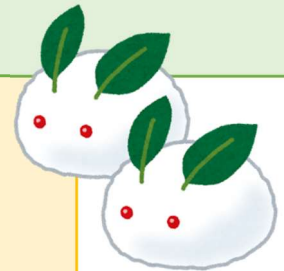
【定員】

20名 ※先着



【場所】

小牧市役所 本庁舎 3階
301会議室



※参加費無料。後日、改めてご案内を郵送します。



令和7年度ハートフルケアセミナー（第2回目）申込書

ふりがな		参加希望日に○を ご記入ください。	
氏 名			
住 所	〒	1月13日 (火)	1月14日 (水)
電話番号			



1月13日(火)午後1時30分～3時30分

演習：家族介護を担う人のためのリフレッシュ講座
～心と体をスッキリ！～

講師：伊藤 聖子 氏〔ウォーキングスタイリスト・社会福祉士〕

介護ストレスを抱えがちな家庭介護者が心身ともにリフレッシュするためのレクリエーション(軽運動含む)のいくつかを体験します。



1月14日(水)午後1時30分～3時30分

講義：家庭介護を担う人のためのメンタルヘルス

講師：奥村 恵一 氏〔精神保健福祉士・社会福祉士〕

家庭介護におけるストレスに対するメンタルヘルスについて学びながら、心の健康を保つためのセルフケアの方法を学びます。



「ハートフルケアセミナーとは？」
「ハートフル」とは、心からの、心のこもった意味で、優しさがあふれているさまを表します。これは、こうしたあたたかい介護の実践に役立つ福祉や介護の知識・技能を修得するためのセミナーです。



〔申込・問合せ先〕

小牧市役所 地域包括ケア推進課

〒485-8650 小牧市堀の内三丁目1番地

TEL:0568-76-1193

FAX:0568-76-4595