



# 認知症家族介護者教室

## ～上手な接し方とストレスを溜めないコツを学ぼう～

家族介護者同士で交流しながら、認知症の基礎知識、  
認知症の方との上手な接し方、ストレスを溜めないコツ  
(認知行動療法)を学んでみませんか？

日程	時間	内容	講師
1 日目 10月19日(水)	10時30分～ 12時30分	認知症の 基礎知識	ほうらい地域包括支援センター 認知症地域支援推進員
2 日目 11月2日(水)	10時30分～ 12時30分	上手な接し方	臨床心理士・公認心理師
3 日目 11月16日(水)	10時30分～ 12時30分	ストレスを 溜めないコツ	臨床心理士・公認心理師

会場：馬道区民館 3 階 第 2 集会室 (浅草 4-4 8-1)

定員：6 名

対象：認知症のご家族を介護している方

費用：無料

申込・問合せ：ほうらい地域包括支援センター

TEL：03-5824-5626

