

家族介護

教室

in 翔北



(参加費無料)

家族の介護をしている方や介護に興味・関心のある方のための家族介護教室を開催します。身体にやさしい介護の手法や、介護者のためのセルフケア（腰痛予防体操等）を翔北校生（介護福祉系列生徒）と一緒に楽しく体験してみませんか？

令和8年

11月26日 木

10:00~11:50

場所 久慈翔北高校 門前校舎

〒028-0021 久慈市門前36-10

定員 40名程度

参加費 無料

対象 久慈市民の方

（介護をしている方、興味・関心のある方など）



プログラム

- 1 身体にやさしい介護の手法を体験してみよう！
- 2 介護者のためのセルフケアを体験してみよう！（腰痛予防体操等）

講師：リアス整体施術院 様

服装・持ち物

動きやすい服装

※必須ではありませんが、タオルや飲み物など適宜お持ちください。

申込方法

申込は11/13（金）まで

申込
フォーム



ファックス
裏面申込用紙

電話
0194-61-1557

主催：久慈市地域包括支援センター（0194-61-1557）

協力：久慈翔北高等学校 有限会社ケア・サポートホソタ