

男の介護教室

備えあれば
憂いなし!

2019年12月1日

受付開始 9:30～ 開場: 10:00～14:30 (予定)

定員 : 12名 (先着順) 参加費: 500円

会場: 多肥コミュニティセンター

〒761-8076 高松市多肥上町433-5

TEL: 087-889-4956 (電話申し込み可)

※ 動きやすい服装でお越しください

基礎の基礎から学べます



介護講座



技術習得体験



調理実習



講師: 阿部 純也 氏 講演: 「腰痛・膝痛・転倒を防いで5年後10年後も健康な体を」

プロフィール: 香川県運動推進協会 副理事長、香川トレーナー協会理事長

香川大学をはじめ 県内の大学、専門学校にて スポーツ医科学分野の 非常勤講師を務め
プロスポーツ選手、実業団や大学、高校等の選手のトレーニングやコンディショニング
また、子供から高齢者までの健康スポーツ運動、体操等 指導他、

四国新聞連載「おうちでフィットネス」等の記事担当

西日本放送ラジオ「気ままにラジオ」をはじめ、ラジオやテレビなどに出演中

問い合わせ: 中村歯科医院 担当: 柴田, 中田

TEL: 087-888-1211 mail: smilendc@mc.pikara.ne.jp

今、介護をされている方、これから 介護をされる方

介護に 自信は ありますか？

男の介護教室は、男性のための介護教室です

2025年には、およそ2.5人に1人が 65歳以上の高齢者になります

介護する方が苦しいと 介護される方も苦しい ... でも、逆に考えてみましょう

介護する方が 楽であれば、介護される方も 楽になるのです



介護の 不安や 悩み ありませんか？

基本となるのは、正しい体の使い方

日々、訪問診療に出かける中で、患者さんが ベッドに腰をかけ、

何度も立ち上がろうと努力するも、なかなか立てない場面に出会います そこで、立ち上がるための準備（＝正しい体の使い方）を行った所、立つことができたのです

男の介護教室では、医療・福祉の専門家から

健康づくり、介護の知識と技術、料理など、必要なことを基礎から学べ

参加者の皆さんの 仲間作りや 居場所作りを目指し

介護生活における 悩みや不安を 解消する お手伝いを させていただきます



頑張りすぎていませんか？

“ 聴いて！話して！やってみて！” 一緒に 楽しい時間を 過ごしませんか



多肥コミュニティセンター

〒761-8076 香川県高松市多肥上町433-5

TEL: 087-889-4956

太田駅

高松琴平電気鉄道 琴平線
太田(香川県)駅出口から 徒歩 約19分

仏生山駅

高松琴平電気鉄道 琴平線
仏生山駅出口から 徒歩 約 20分



携帯 MAP