

ご家族の介護を続ける方のための市民講座

# ポジティブ介護

日々ご家族の介護をされている方へ向けた市民講座「ポジティブ介護」では、毎日の介護に少しでも役に立つような内容をお届けします。

日々介護をしている中で生まれる悩みや疑問を相談できる場所として、少しだけ「ほっ」と一息つけるような時間を提供いたします。



無料講座

2017年 午前10時半～12時半

3月25日(土)

福岡市中央区今泉『あすみん』

## 「自らの健康は自ら築く ～運動の価値と運動不足の恐怖～」

介護状態になる、もしくは介護状態悪化の多くの根本的原因が「運動不足」「身体不活動」によるものです。その怖さを知っていただき、本当に健康を維持、向上するためのヒントをお伝えいたします。また、介助者が身体を痛めず、動きやすい介助方法などもご紹介します。

開催日：平成29年3月25日(土)  
午前10時半から12時半まで

開催場所：NPO・ボランティア交流センター「あすみん」  
福岡市中央区今泉1-19-22 西鉄天神クラス4階



講師：塩生 好紀(しおにゅう こうき)  
NewSupport 代表  
リハビリコンサルタント  
かかりつけ理学療法士

お申し込み方法：

- ①お電話・・・092-791-9533
- ②メール・・・mail@socialup.jp
- ③ホームページ・・・http://socialup.jp/
- ④Facebook・・・facebook.com/socialup.jp

主催団体：一般社団法人ソーシャルアップ

後援：福岡県、福岡市、福岡市中央区、福岡県教育委員会、福岡県社会福祉協議会、福岡市社会福祉協議会、福岡市民生委員児童委員協議会、公益財団法人健康・体力づくり事業財団