

# 介護の不安をスッキリ解消！

令和7年度長崎市家族介護教室・在宅リフレッシュ支援事業

「介護に興味がある」「介護をはじめたばかり、右も左も分らない…」  
「介護の仕方はこれで本当にいいの？」  
「明日は我が身！今のうちから介護を勉強しておきたい…」など、  
今回は、2つのテーマで介護への不安解消をお手伝いします！

**「よろず介護教室」**へご参加ください



- 対象者 : 長崎市内に居住し、在宅で家族の介護をしている方  
また、家族の介護をする予定のある方
- 定員 : 20名 ( 申し込み順とさせていただきます )
- 参加費 : 無料
- 場所 : 長崎市三重地区公民館  
長崎市三重町 1142-1 電話 (095-850-0142)

内容 (テーマ)	会場
介護保険制度について 講師：三重・外海地域包括支援センター	長崎市三重地区公民館 6月24日(火) 13:30~14:50
健康レクリエーション 講師：オフィスじゃんけんぽん 都知木 睦先生	長崎市三重地区公民館 6月24日(火) 15:00~16:00

《 問い合わせ・申し込み 》

定員は20名です。

長崎市三重・外海地域包括支援センター (095-860-1100) へお電話ください。