

介護に不安やお困りごとがある方へ

毎日の介護が少しラクになるヒントを
在宅療養を支える理学療法士・訪問介護員がお伝えします



安楽でスムーズな介護

令和9年

1月22日 金 13:30-15:00

会場：宇都宮市保健所 3階大会議室
(宇都宮市竹林町972番地)

対象：神経・筋系疾患の難病患者さんを介護をするご家族

定員：先着30名

講師：吉村理学療法士 (うつのみや訪問看護リハビリステーションにこっと)
野沢訪問介護員 (うつのみや訪問介護ステーションにこっと)



13:30~14:00

01



訪問介護員による講話
介護のコツ

姿勢や身体の使い方のポイントを
学び、介護する方・される方どちらにも
やさしい介護のコツをお伝えします。

14:00~14:30

02



見て学ぶ！
らくらく介護の実演

日常生活で役立つ介護方法について
実演を交えながらお伝えします。

14:30~15:00

03



先生への
相談タイム

介護時の姿勢や身体の使い方に関する
質問に対応します。
※個別ではなく、全体での質問。
先着順となります。

12月22日より受付開始！

お申し込みはお電話もしくは予約フォームから

宇都宮市保健所

保健予防課 保健対策グループ



028-626-1116

(受付：月～金 8:30～17:15)

