



『がんばらない介護』

**ありのままで、良いんだよ。
誰かを頼って、良いんだよ。**

～1人で抱え込まない介護のヒントがここにあります～

10月26日 **木**

14時～16時 (開場13:30)

場所: 青葉区公会堂

<横浜市青葉区市ヶ尾町31-4>

○参加費: 無料

○講師プロフィール

はしなか きょうこ

橋中 今日子 氏 介護者メンタルケア協会代表

21年間1人で認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟の3人の介護を経験。リハビリの専門家、理学療法士として14年間病院に勤務し、介護疲れをきっかけに心理学やコーチングを学ぶ。現在は介護者メンタルケア協会代表を務め、介護関係者のメンタルケアをするほか、介護の心が軽くなる無料メルマガ「介護に疲れたとき、心が軽くなるヒント」を配信中。



がんばらない介護応援ミニコンサート

やまぎし ながよ

ヴァイオリン演奏 **山岸 永世 氏**



申込方法: 電子申請(二次元コード) もしくは 電話
申込締切: 令和5年10月25日

