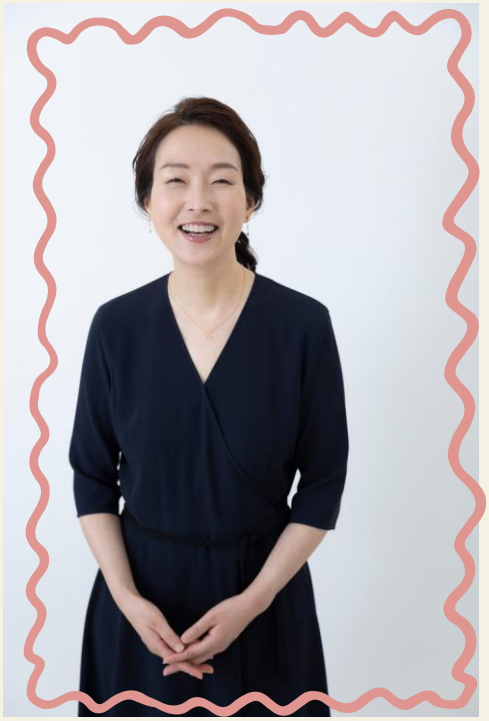


がんばらない介護

～介護に疲れたとき　心を軽くするヒント～

がんばりすぎていませんか？
認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟を２１年間、１人で介護してきた理学療法士だから知っている、介護の心を軽くするコツをお話しいただきます。



講師：橋中　今日子　氏
介護者メンタルケア協会　代表
理学療法士・公認心理師

認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟の３人を働きながら２１年間介護した経験を元に2000件以上の介護相談に対応。介護者のケア、介護と仕事の両立、ヤングケアラー問題、グリーフケアに取り組むほか、医療/介護/福祉従事者自身のケアや職場環境づくりにも注力。
著書：「がんばらない介護」（ダイヤモンド社）

参加費 無料

2027 2/21（日）　13:30 ▶ 15:00

受付13:00～

開催場所

大分市明野東３丁目４番１号　３階大ホール

地図

定員

先着250名　（要事前申込）

ネットでのお申し込みはこちらから

主催 問合せ

大分県社会福祉介護研修センター

TEL　097-558-7999

お申込み・問い合わせ

大分市明野東３-４-１

開館時間　08：30～17：00

月曜日休館

参加申込方法

参加希望の方は事前のお申込みが必要です。

電話または、申込フォームからお申込みください。

①ＴＥＬ：097-558-7999
受付時に整理番号をお知らせします

②申込フォーム
メールにて整理番号をお知らせします

インスタグラム

ホームページ