江東区内在住・在勤・在学の方対象

第11回 令和８年度　江東区



高齢者家族介護教室

介護のコツや介護者の**健康づくり**を学べる実践教室です。
ぜひお気軽にご参加ください。

日時 11/25（水） 14:00～15:30

10/5（月）9:00～
申込スタート

定員 申込先着順 60名

費用 無料

会場 江東区文化センター
地下鉄東西線　東陽町駅　徒歩5分

テーマ 高齢者のためのやさしいヨガ
～無理なく動いて介護予防～

内容
① 椅子に座ってできるヨガポーズの実践
② 心身をリラックスさせる呼吸法
③ 柔軟性を維持するための運動習慣

講師



足立　由喜子
全米ヨガアライアンス
RYT500時間保有

ヨガの高度な専門知識を有する講師として幅広く講座を実施。椅子に座ってのヨガや呼吸法を通して、安全に体を動かしながら心身を整えます。
柔軟性を保ち、認知症やフレイル予防につながる運動習慣を学べる講座です。ぜひご参加ください。

区施設駐車場のご利用について
区役所主催のイベント（各種講座を含む）の参加者につきましては、「有料」となります。
ご参加の際は、なるべく公共交通機関をご利用くださいますようお願い申し上げます。

＼お申込み・お問合せはこちら／

詳しくはこちら
https://st-college.com/reiwa8-koto-kazokukaigo/

☎ 03-6803-5624

【受付時間】月～金曜日9:00～17:00（祝日を除く）　申込みはこちら▶

FAX 03-6803-5838　st_kenshu@home.misawa.co.jp

委託元：江東区福祉部地域ケア推進課包括推進係　委託運営：セントスタッフ株式会社　教育研修事業課

SPORTS & SUPPORTS
KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

高齢者家族介護教室　全15回予定

				申込開始日
第1回	6/16（火） 14:00～15:30	進行する認知症に対する心構え	江東区役所 オンライン・オンデマンド	5/7（木）
第2回	7/1（水） 14:00～15:30	腰痛・膝痛から体を守る、 自宅でできる介護予防運動	江東区文化センター オンデマンド	6/5（金）
第3回	7/17（金） 14:00～15:30	いつまでも美味しく安全に！ 家族で取り組む「お口のケアと食事のコツ」	江東区役所 オンデマンド	6/5（金）
第4回	8/5（水） 14:00～15:30	「介護とお金」の不安を解消！ 今から知っておきたい安心準備講座	江東区役所 オンライン・オンデマンド	7/6（月）
第5回	8/18（火） 14:00～15:30	介護者必見！ 認知症介護の“困りごと”を楽にするコツ	江東区役所 オンライン・オンデマンド	7/6（月）
第6回	9/7（月） 14:00～15:30	薬剤師が伝える！ 高齢者のお薬との上手な付き合い方	江東区役所 オンデマンド	8/5（水）
第7回	9/15（火） 14:00～15:30	【実技講習会】椅子からの立ち上がり、 床からの立ち上がりの介助をやってみよう	江東区役所	8/5（水）
第8回	10/2（金） 14:00～15:30	がんばらない介護 ～介護者のメンタルヘルス～	江東区文化センター オンライン・オンデマンド	9/7（月）
第9回	10/29（木） 14:00～15:30	冬に備える！ 高齢者介護のための感染症対策	江東区文化センター オンライン・オンデマンド	9/7（月）
第10回	11/7（土） 14:00～15:30	親が倒れる前にやっておくべき５つの準備	江東区文化センター オンライン・オンデマンド	10/5（月）
第11回	11/25（水） 14:00～15:30	高齢者のためのやさしいヨガ ～無理なく動いて介護予防～	江東区文化センター オンデマンド	10/5（月）
第12回	12/1（火） 14:00～15:30	介護の悩みを増やさない！ 悪質商法等の被害から家族を守ろう	江東区文化センター オンライン・オンデマンド	11/5（木）
第13回	12/18（金） 14:00～15:30	男性のためのはじめての介護入門講座	江東区文化センター	11/5（木）
第14回	1/13（水） 14:00～15:30	【実技講習会】ベッドからの起き上がり、ベッドの上の移動や姿勢の整え方をやってみよう	江東区文化センター	12/7（月）
第15回	1/19（火） 14:00～15:30	【実技講習会】家族でもできる 安全なお風呂介助と急変時の対応方法	江東区文化センター	12/7（月）

【個人情報の取り扱いについて】セントスタッフ株式会社（江東区高齢者家族介護教室（以下、本事業といいます）受託事業者）は、お申込みでご提供いただく個人情報について、下記のとおり適切な取り扱いおよび管理に努めます。①セントスタッフ株式会社②個人情報保護管理責任者（住所）東京都中央区日本橋茅場町１丁目８番３号（電話）03-6803-5621（メール）St_Privacy@home.misawa.co.jp③当社にご提供いただいた個人情報は、本事業主催講座（以下、本講座といいます）の受講申込み受付・運営・本事業に係る講座参加促進のための連絡、本講座に関連する当社事業に関する資料の送付提供、お寄せいただいたお問合わせ、お申込み、ご意見などの受付・回答・管理への対応に利用いたします。④第三者提供について：ご提供いただいた個人情報は以下各号の通り提供いたします。提供先：江東区 提供目的：本事業に係る報告のため 提供項目：氏名、本講座に関する質疑応答及び問合せ内容 電子データの電子メールでの送信⑤個人情報の取扱いを外部に委託することはございません。⑥個人情報の開示請求等（利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止または消去、第三者提供の停止、提供記録の開示、利用または提供の拒否権）のお求めに際しては、ご本人であることを確認した上で対応いたします。＜開示請求等のお問合せ窓口＞セントスタッフ株式会社　個人情報保護相談窓口　個人情報保護管理責任者（住所）東京都中央区日本橋茅場町１丁目８番３号（電話）03-6803-5621（メール）St_Privacy@home.misawa.co.jp⑦個人情報の提供はご本人の任意になりますが、ご提供いただけない場合には、ご本人に対し実施する対内的または対外的な業務処理を遂行できない場合や、当社がお客様に提供するサービスをご利用になれない場合があります。

参加希望講座	第11回　11/25（水）	電話番号	
ふりがな 参加者氏名		メールアドレス	
江東区【在住・在勤・在学】のどれに該当しますか	在住　　在勤　　在学	参加方法	会場

----------申込方法----------

表面の二次元コード（ホームページ）・お電話・FAXいずれかの方法でお申込みください。
申込先着順のため、ご希望に添えない可能性がございます。あらかじめご了承ください。
※オンラインにつきましては、ZOOMを使用し配信を行います。参加者URLについては別途メールにてお知らせいたします。
※オンデマンドにつきましては、一定期間江東区公式YouTubeチャンネルにて配信いたします。
※FAXにて複数お申込みいただく場合は、本申込書を人数分コピーしてそれぞれに氏名をご記入の上送信してください。
お申込みいただいた方にはそれぞれ確認メールをお送りいたします。

＼お申込み・お問合せはこちら／

☎ 03-6803-5624

詳しくはこちら
https://st-college.com/reiwa8-koto-kazokukaigo/

【受付時間】月～金曜日9:00～17:00（祝日を除く）

申込みはこちら▶

FAX 03-6803-5838

st_kenshu@home.misawa.co.jp

委託元：江東区福祉部地域ケア推進課包括推進係　委託運営：セントスタッフ株式会社　教育研修事業課