

参加費 無料

2020年(令和2年)版  
～介護者のオアシス～

ケア  
カフェ **いどば茶**

ひとりでも、一緒でも。学び・癒し・くつろぎ・・・  
心と小腹を満たしに来てください。在宅介護の真ただ中  
の方・介護の経験者や応援者、これから介護を予定して  
いる方などの「介護者サポートカフェ」です。

▶ **営業日** \*2020年は、2月と12月はお休み

毎月 **第4月曜日**

**13時30分～16時**

◆カフェ〈メニュー〉 緑茶/ほうじ茶/水 ... 無料  
コーヒー/紅茶/ジュース ... 100円

◆ショップいどば茶 洋菓子やパン ... 100円～  
生活雑貨など ... 100円～  
\*無くなり次第終了

(出店協力: 東村山生活実習所、さやま園、お弁当くらぶ)

◆ミニ講座&専門相談 14:30より (→右記参照)



▶ **場所** ウェリスオリーブ東村山富士見町  
(つなぐカフェオリーブ内)

**東村山市富士見町 1-13-21**

【問い合わせ・連絡先】

**東村山市西部地域包括支援センター**

電話: 042-397-1091

< 講座スケジュール 2020年 >

※講座は 午後2時30分から開始、30～60分間程度です。  
先生のご都合により急遽変更する場合があります。2月・12月はお休み。

**1月27日** 聞こえ・補聴器 勉強会  
～補聴器のお試しも出来ます!～  
パナソニック補聴器株式会社 認定補聴器技能者 駒田 真吾 様

**3月23日** 効果抜群!セルフケア  
～首・肩こりリラックス法～  
nagomi 新小平店 介護予防運動指導員 黒須 雅也 様

**4月27日** やさしい「相続の基礎知識」  
倉内行政書士事務所 行政書士 倉内 幸雄 様

**5月25日** “訪問歯科”について  
自宅で出来る治療と口腔ケアを知る  
信宅ビル歯科医院 訪問歯科 歯科医師 柏原 雄飛 先生

**6月22日** 正しく使えば介護が変わる!  
大人の紙おむつ講座  
ユニ・チャーム株式会社 前田 泰宏 様

**7月27日** ♪カフェ コンサート2020♪  
クラシックギター演奏会  
日本体育大学桜華高等学校 ギター部のみなさん

**8月24日** シリーズ・あなたの街の老人ホーム①  
「万寿園グループ」徹底解説  
特別養護老人ホーム第二万寿園 園長 齊藤 修 様

**9月28日** 知って得する  
介護リフォーム 費用・申し込み・内容  
フランスベッド(株)メディカル北多摩営業所 所長 廣川 典幸 様

**10月26日** 忙しい介護者必見☆  
時短お料理のコツ 教えます  
特別養護老人ホーム第二万寿園 管理栄養士 小里 史香 様

**11月23日** 心臓に優しい生活  
～心不全の予防～  
☆祝日特別開催  
医療法人社団颯心会 西在宅クリニック 医師 小林 夏木 先生

✉ : dai2m@globe.ocn.ne.jp

