

ひとりで頑張りすぎない介護へ

家族介護者 サポート講座

毎日のケアに役立つ実技を学ぶ

看護師、介護福祉士、理学療法士などの
専門職がご家庭で役立つ介護技術を、
実技をまじえてわかりやすくお伝えします。



家族介護者向け



参加無料



実技中心
（60分）



送迎バスあり



1回だけの
参加もOK

……… 開催スケジュール 毎月第3 **火** 曜日 **13:30～14:30** ………

12/15

排泄介助



おむつ交換や
トイレでの介助の
ポイントを学びます

R9
1/19

移乗・移動介助



ベッド・車いすへの
移乗や安全な歩行の
コツを学びます

R9
2/16

身だしなみ
清潔ケア



着替える、顔を拭くなど
身だしなみや清潔を保つ
ための介助を学びます

R9
3/16

食事介助



安全な食事介助や
食べやすい姿勢の
ポイントを学びます。

お申し込み

各回の定員 10名（先着順）

各開催日の1週間前までにお申し込みください。



WEBフォーム

右のQRコードから
お申し込みください。



電話

下記問合せ先に電話で
お申し込みください。

会場

送迎バスあり

三鷹市福祉Laboどんぐり山
3階 研修室

会場アクセス、送迎バスの利用に
ついては裏面をご確認ください。



「家族介護者サポート講座」交通のご案内

会場までの交通について

公共交通機関、または自転車、徒歩でのご来場をお願いいたします。

また、三鷹市役所前から送迎バスの運行があります。ご利用希望の方はお申込み時にお知らせください。（事前申込先着制）

[送迎バス]

行き

13:00 三鷹市役所前発（市役所中庭北側、人見街道に面したスペースに停車）

13:15 福祉Laboどんぐり山着

帰り

14:40 福祉Laboどんぐり山発

14:55 三鷹市役所前着



降雪等によりバスの安全が確保できない場合は、運行を取りやめる場合があります。
その場合、利用申込された方には個別にご連絡いたします。

[アクセスマップ]

A schematic map of the area around 福祉Laboどんぐり山. The map is oriented with 三鷹方面 (Mitama direction) at the top and 調布方面 (Chofu direction) at the bottom. On the left, a vertical road is labeled 天文台通り (Tenno-dori). On the right, a vertical road is labeled 武蔵境通り (Musashikoji-dori). A horizontal road runs through the middle. Landmarks and locations marked include: 大沢橋・羽沢小学校前バス停 (Oosawa-bashi/Hazawa Elementary School Front Bus Stop) on the left; 羽沢小学校 (Hazawa Elementary School) below it; 椎の実子供の家 (Shi no Mi Children's Home) to the right of the school; 福祉Laboどんぐり山 (Wakushi Labo Donkuriyama) in a brown square to the right of the children's home; にじの会 (Niji no Kai) and 畑 (Hata) above the children's home; and 神代植物公園前バス停 (Kamiryo Botanical Garden Front Bus Stop) on the right side of the map. Arrows indicate directions: up for 三鷹方面, down for 調布方面, and right for 武蔵境通り.

三鷹市福祉Laboどんぐり山

〒181-0015 三鷹市大沢4-8-8
TEL 0422-24-7350

【アクセス】

①「大沢橋・羽沢小学校前」バス停より徒歩7分（450m）

- 三鷹駅南口より「鷹56」系統
- 武蔵境駅南口より「境91」系統、ほか

*長い登り坂があります

②「神代植物公園前」バス停より徒歩12分（900m）

- 三鷹駅南口より「鷹56」系統
- 吉祥寺駅より「吉06」系統、ほか

*住宅地の中の路地で、目印がとなる建物等が少ないため、スマートフォンの地図アプリ等のご利用をお勧めします。