

# 介護家族のひろば

令和8年度前期開催

あなたのココロが 軽くなる

「介護家族のひろば」は、認知症等のご家族を介護する日々のなかで、同じような立場や悩みを抱えている方たちが集い、日頃抱えている思いを出し合ったり、相談し合ったりしながら、自分を見つめ支え合っていく場です。話すことで、気持ちが軽くなることもありますので、ぜひご参加ください。



■日時 令和8年 **6月18日(木)**

13時30分～15時（受付13時～）＊途中参加・途中退席もOKです

■会場 君津市小櫃公民館 和室(君津市末吉128)

■内容 ①話題提供「介護を頑張りすぎないために  
～介護サービスを利用するタイミングとは?～」  
(講師:君津市東部地域包括支援センター)

②茶話会「介護トーク」



■対象及び定員 主に認知症等のご家族を介護されている方 10名程度(先着順)

※認知症またはその心配のあるご本人を自宅に置いて参加できないという方は、ご相談ください。東部地域包括支援センタースタッフが別室で対応いたします。

■参加費 100円(お茶菓子代として当日集金させていただきます)

■申し込み方法 6月15日までに、次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ✓ 申し込み専用サイト(右側のQRコードよりアクセス)にてお申込み
- ✓ 小櫃公民館へ電話していただくか、窓口で直接お申込み

■主催・お問い合わせ先 君津市小櫃公民館 (TEL0439-35-2488)

■協力 君津市東部地域包括支援センター / 生活支援コーディネーター

