

介護ほっと教室

介護するあなたのための「ちょっと役立つ教室」

～知って、話して、ちょっとラクに～

参加費
無料

介護する家族の負担や不安の軽減を目的として、介護教室を行います。

情報交換や介護相談の時間もありますので、介護初心者の方、介護の経験のある方、ちょっと相談してみたい方、お気軽にご参加ください。

今回のテーマ

『今日からできる！高齢者の足元ケア』

～気づいてあげたい、
足元のサイン～



講師：松本 栞

（看護師・フットケア施術者）

日時

2026年（令和8年）
11月25日（水）13:30～15:00

場所

千曲市役所 3階 302会議室
（千曲市杭瀬下2丁目1番地）

対象

現在介護をしている方
介護やテーマに関心のある方

申込みは不要です
当日会場にてお待ち
しています！



【お申込み・お問い合わせ】

千曲市高齢福祉課 地域包括支援センター

電話：026－273－1111（内線1183）