介護のプロから学ぶ！

家族介護教室



参加無料

日時 【第4回】2月14日（日）

午前の部 10:00～12:00　午後の部 14:00～16:00

対象者
- ✦ 在宅で高齢者を介護する家族や援助者
- ✦ 介護技術知識の習得を希望する区民の方

会場 目黒区立特別養護老人ホーム中目黒（目黒区中目黒5-7-35）

募集定員 各回15名程度（先着順）※午前・午後の両方でも受講できます！

特養施設介護士の**実演**と併せて、実際に**介助体験**もできます！

午前の部

着替え介助について
①衣類選びのポイント
②車椅子上での着替え
③ベッド上での着替え
④麻痺や拘縮がある時の介助方法



午後の部

ベッド上での介助について
①介助者と被介護者のボディメカニクスについて
②ベッド上での排泄介助
③ベッド上での体位変換
④ベッド上での安楽な肢位

他回の内容については裏面へ→

申し込み・問い合わせ

★ 下記①～④をお知らせの上、お申し込みください。

①講座名『第4回家族介護教室』
②氏名（フリガナ）
③電話またはFAX番号
④希望時間（午前・午後）

申込締切 令和9年 2/5（金）

メールアドレス mehehe5735@mist.ocn.ne.jp
電話 03-5704-3631　FAX 03-5704-3635

主催▶目黒区健康福祉部福祉総合課　実施▶社会福祉法人目黒区社会福祉事業団

家族介護教室 令和８年度実施予定

興味のあるテーマを選んで
複数回受講もできます！



開催回数	第1回	第2回
開催日	令和8年11月28日(土)	令和8年12月13日(日)
開催場所	さんホーム目黒	特養東が丘
介護実技の実演	【午前】10:00～12:00	【午前】10:00～12:00
	介護保険サービス申請手続きから利用までについて	車椅子介助のポイント
	【午後】14:00～16:00	【午後】14:00～16:00
	介助に活かせる福祉用具の活用と介助のコツ	在宅介護を続けていくためのワンポイント

開催回数	第3回	第4回
開催日	令和9年1月23日(土)	令和9年2月14日(日)
開催場所	特養東山	特養中目黒
介護実技の実演	【午前】10:00～12:00	【午前】10:00～12:00
	楽しく安全な食事介助	着替え介助について
	【午後】14:00～16:00	【午後】14:00～16:00
	オムツ交換のポイント	ベッド上での介助について

施設一覧	住所	電話番号	二次元コード
さんホーム目黒	目黒区目黒3-20-8	03-6303-3137	
特養東が丘 (ひがしがおかホーム)	目黒区東が丘1-6-4	03-5481-5639	
特養東山 (ひがしやまホーム)	目黒区東山3-24-6	03-3791-8451	
特養中目黒 (なかめぐろホーム)	目黒区中目黒5-7-35	03-5704-3631	