

平成21年度 家族介護者交流会プログラム

時 間	内 容
9時45分～10時00分	受 付
10時00分～10時10分	開会の挨拶 オリエンテーション
10時10分～11時45分	介護体験談～介護者からのメッセージ お互いの情報交換を行ない、介護の参考にしましょう。
12時00分～13時00分	昼 食 市長 ・ 参加者同志交流を深め、 楽しく、おいしく食事をいただきましょう。
13時00分～13時40分	心身のリフレッシュを目的とした軽体操を学び、 介護者の皆さん自身の健康維持を図りましょう。 講師（運動指導員） 本村 頼子さん
13時40分～14時50分	くつろぎの時間（入浴・メイプルハウス見学など）
14時50分～15時00分	閉会の挨拶