

# みなさんの参加、お待ちしております♪

## ☆ Let's kaigOME～体験しよう介護の世界～

車イスで段差をこえたり、曲がったり、自分で出来るかな？  
高齢者体験グッズを身に付けて豆つかみに挑戦！ など

## ☆ 理学療法士によるミニ講座

転倒予防、筋力アップなどをテーマに1回15分程度のミニ講座を開催します。事前の予約は不要です。

## ☆ 相談コーナー

市の保健師・管理栄養士や地域包括支援センター職員による相談コーナー

## ☆ 家族介護教室

**老後に備えた終活の話** (要事前予約)

時間 午前10時30分から正午まで

問い合わせ 地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477

**高齢者体験グッズを着用してみよう！**

時間 午後0時30分から午後2時まで

問い合わせ 地域包括支援センターすみえ ☎78-3442

**体験しよう♪福祉ネイルの魅力**

時間 午後2時15分から午後3時45分まで

問い合わせ 地域包括支援センターうめぞの ☎24-2882

## ☆ 「うめカフェ」でひと休み…。

「かるた」や「数字合わせパズル」など大人も子どもも遊びながらひと休み。



※うめカフェとは…日頃の悩みや想い、認知症に関する情報を共有する場（認知症カフェ）です。介護の日イベント会場では、かるたや数字合わせパズルなど、誰でも遊びながらくつろいでいただけます。  
※介護の日イベント会場の「うめカフェ」では飲食の提供はありません。

## 第57回産業観光まつり 同日開催！



会場内には体験ブース、  
屋台・キッチンカーがたくさん！



いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう

# 介護の日 2024



会場：青梅市役所

開催日時：11月3日 10時から16時

いつか、自分事になる前に、「介護」を身近に感じよう！

主催  
青梅市  
協力

(有)アイケアサービス青梅、ここひろショップ、カノーラ、東青梅デイサービスセンターすずらん  
特別養護老人ホーム大洋園、特別養護老人ホームカントリービラ青梅、  
居宅介護支援事業所リバーパレス青梅、青梅市地域密着型サービス連絡会

問い合わせ：青梅市健康福祉部高齢者支援課 0428-22-1111