

介護するあなたへ ～心を楽にする方法～

自分を認める？

今の状況は？

イライラって？

気分転換？

距離感？

日 時

令和7年1月25日（土）10：00～11：30

講 師

工藤 多喜子 さん （介護福祉士）
公益財団法人 介護労働安定センター勤務を経て、2023年独立
整体サロン喜momi代表、介護労働初任者研修・実務者研修講師、
エステシャン、ポジティブ心理学インストラクター



対 象

- ・介護真っ最中の男性
- ・介護が目前に迫っている男性 など （家族参加 OK）
- ・先着10名程度

場 所

アピオあおもり 保健指導室

**お申し込みは不要です。
当日会場にお越しください。
お待ちしております。**



お申込み・お問合せ：青森県男女共同参画センター 〒030-0822 青森市中央3-17-1

Tel/017-732-1085・Fax/017-732-1073・Mail/danjokouza@apio.pref.aomori.jp
青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは、指定管理者未来へつなぐネットあもりグループが受託・運営しています。