大切な人を
支えるあなたへ

家族を
ケアするみなさんへ

参加費
無料

～知っておきたい 健康とこれからのこと～

第1回 「家族と私の足の健康」

2026年 12月10日(木)
14:00～15:30

場所　藤沢市辻堂市民センター
2階和室(高座椅子あり)

参加費　無料

定員　20名

講師　一般社団法人
介護smile.協会
代表理事　山﨑 美香様



内容

足の健康の重要性について

- 爪の役割と切り方、巻き爪予防など
- 足の健康と介護予防
- 介護をしている方のリフレッシュ



第2回 「私と家族の思いを語ろう、伝えよう」
～大切な生き方、逝き方～

2026年 12月16日(水)
14:00～15:30

場所　藤沢市辻堂市民センター
2階和室(高座椅子あり)

参加費　無料



定員　20名

【ナビゲーター】
かわせみふくし相談室
(合同会社かわせみふくし舎)
社会福祉士・精神保健福祉士・主任ケアマネジャー
床井 紀子様

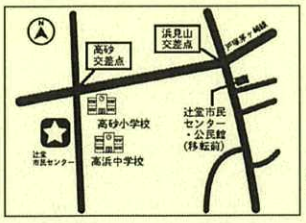
みなさんにも聞いてみたい…

- 終活って、本当に考えないとだめなの？
- 今、みなさんは、どんなふうに考えているの？
- (老後のことで)家族には迷惑かけたくないけど…
- 「もしも」に備えておきたいけど、何からすれば良いの？

申込方法　電話（先着順、要申し込み）

申込み先　ラポール藤沢(稲荷)
0466-83-2929（平日）
担当:おぎはら 受付時間　9：00～17：00

藤沢市辻堂市民センター
〒251-0046
藤沢市辻堂西海岸2丁目1番17号



JR東海道線「辻堂駅」南口
辻堂団地行きバス 乗車
「高砂小学校前」下車
(徒歩1分)

藤沢市
家族介護者教室