

in堺市

家族介護を
もっと楽に!

ケアラーズスクール

はじめての ケアラーコース

ケアラーとは・・・家族や身近な人に対して
無償で介護・看護・日常のお世話や援助をしている方です。

このコースは介護の初期に必要な知識や情報のヒントを学び、
同じ立場のケアラー同士で気軽に話し合える場です。
介護しながらも、自分らしい生活を一緒に目指しませんか?

参加費無料
全3日間
コース

こんな方におすすめです

- 今、介護をしている方!
- これから介護をするかもしれない方!
- 介護を経験した方!



金曜日コース【定員15名】

場所：堺市産業振興センター
大阪府堺市北区長曾根町183番地5

- ・南海高野線「中百舌鳥」駅北口、約300m
- ・Osaka Metro御堂筋線「なかもず」駅
8番出口、約300m

時間：14:00～16:00
2022年

日程：1日目：9月 2日(金)
2日目：9月 9日(金)
3日目：9月16日(金)

土曜日コース【定員15名】

場所：国際障害者交流センター
(ビッグ・アイ)

- 大阪府堺市南区茶山台1-8-1
- ・泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅改札右、約200m

時間：9:30～11:30
2022年

日程：1日目：9月 3日(土)
2日目：9月10日(土)
3日目：9月17日(土)

主催：SOMPOホールディングス株式会社/SOMPOケア株式会社
協力：堺市/SENBOKUスマートシティコンソーシアム



学びの内容

3日間のスクール。前半60分は学び、後半60分は対話のお時間です！

1
日
目

『はじめての一步』

- 介護と向き合う準備
- がんばりすぎない介護のヒント

金曜日コース：9月2日 14:00～16:00
土曜日コース：9月3日 9:30～11:30

2
日
目

『チームをつくろう』

- 自立を支援するケアの理解
- 初期段階からのチームケア

金曜日コース：9月9日 14:00～16:00
土曜日コース：9月10日 9:30～11:30

3
日
目

『これからの家族介護』

- 介護と向き合う心構え
- 介護保険制度やサービス活用のヒント

金曜日コース：9月16日 14:00～16:00
土曜日コース：9月17日 9:30～11:30

家族介護に不安がある方はぜひご参加ください！
ケアラー同士の交流が前向きな気持ちへのきっかけになります！

参
加
者
の
声



初めての介護で不安でしたが、相談先や順序を知ることができて安心しました。



親のことは周りに言いたくないと思ってましたが、伝えて相談することが大切だと気付きました。



困っていることをケアマネさんや家族への伝え方がわかりホッとします。



同じ境遇の方々のお話からも学ぶことができ私だけではないんだと心強く感じました。

お
申
込
方
法

①QRコードから申し込み

②電話・メールでの申し込み



【問い合わせ先】

ケアラーズスクール事務局

電話：0570-087-565（平日10～17時）

メール：10_carersupport@sompo-hd.com

■個人情報の取り扱いについて

お申込みいただいたかたの個人情報は、以下の目的に使用します。1、はじめてのケアラーコースの運営管理（出欠管理、問合せ、今後の講座のご案内、商品・サービスのご案内など）のため。2、当社サービスの改善や新規サービス開発に必要なデータを解析又は分析するため。3、個人を特定できない範囲で当社サービスに関する統計データを作成、利用、開示、提供するため。またケアラーズスクールの共同開催者に対し、ケアラーズスクール開催に必要な範囲でお客様の情報を提供することがあります。

主催：SOMPOホールディングス株式会社/SOMPOケア株式会社

協力：堺市/SENBOKUスマートシティコンソーシアム