



令和6年11月7日

報道機関 各位

### 「介護者のつどい なのはな」を開催します

上田市では、高齢者を介護している御家族や介護者への情報提供・リフレッシュ、介護者同士の情報交換などを目的に下記のとおり開催します。

告知について、御配意のほどよろしくお願いいたします。

**日時**：令和6年12月11日（水） 午後1時30分～3時（受付：午後1時から）

**場所**：丸子ふれあいステーション 3階 会議室（上田市上丸子1600-1）

**内容**：●「介護者のためのリフレッシュ体操～日々の疲れをほぐしませんか」

（午後1時30分～2時30分まで）

講師：NPO法人うえだミックススポーツクラブ理事長 荒川 玲子氏

●個別介護相談（午後2時40分～3時まで）

体操終了後、介護相談を希望の方は市職員等が相談に応じます。

**対象者**：高齢者を介護している御家族や介護者の方

**参加費**：無料

**申込み**：令和6年12月10日（火）までに電話で下記へ

丸子市民サービス課（高齢者支援担当）（電話）42-0092

武石市民サービス課（高齢者支援担当）（電話）85-2119

上田市 福祉部 高齢者介護課

課長：西澤

係長：小林・堀内

（担当 村澤・今井）

TEL 0268-42-0092（丸子高齢者支援担当）

TEL 0268-85-2119（武石高齢者支援担当）

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。