



すぐに役立つ!

もしも、俺より先に
女房が倒れたら...

男の介護塾

全5回連続講座（毎週水曜開催）

第1回 10/3（水）10時～12時

講義：

すぐに役立つ「介護保険制度」
～介護が必要になった時に
利用できるサービスとは

盛岡市保健福祉部
介護高齢福祉課

第2回 10/10（水）10時～13時

調理実習：

実践！簡単調理
波多野和子さん

波多野クッキング教室
岩手県栄養士会、食育インストラクター

テレビで
おなじみの

第3回 10/17（水）10時～12時

講義：住まいの工夫

～安心して生活するための
環境づくり

石頭 悦さん
福祉住環境コーディネーター

第4回 10/24（水）10時～13時

移動学習：

施設見学
～現場で体験する介護の術

講師・会場：青山和敬荘

※当日はプラザおでっから青山和敬荘まで
送迎バスを手配しています。

第5回 10/31（水）10時～12時

交流会：

介護にまつわる
あれやこれ

もりおか女性センター、
（話題提供：現在
介護に携わる体験者）



会場 もりおか女性センター本館 生活アトリエ（10月24日のみ青山和敬荘）

対象・定員 おおむね40歳以上の男性・20名

受講料 無料（10月10日のみ材料費500円程度）

申込方法 9月19日（水）9時から先着順に電話で受け付けます。

● 会場・問い合わせ・申し込み先

もりおか女性センター（本館）

〒020-0871 盛岡市中／橋通1-1-10 電話019-604-3303 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて

※専用の駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。