



# 介護者のための **参加費無料** ストレスケア講座

人生にはいろいろな場面があります。介護疲れや将来への不安などで気持ちが落ち込むこともあるでしょう。この講座では、そんな方たちに、「自分を大切にする方法」をお二人の専門家が講義形式でお届けします。

こんな方々にオススメの講座です。

- ★「介護」を実際に担っていらっしゃる方
- ★「家族のこれからのこと」について悩んでいらっしゃる方
- ★「老い」についていろいろ考えている方
- ★疲れていたり、眠れなかったりする方 など

対象者／区内在住・在勤・在学の方、  
区内在住の方の介護をされている方、その予定の方

第1回

## 自分を大切にするメンタルケア ストレスマネジメントを身につける

定員  
30名  
先着順

- ……「今日からできる心の風邪予防」
- ……「介護者を守るためのメンタルケア」

講師

一般社団法人日本メンタルアップ支援機構 代表理事  
公認心理師 大野 萌子氏



日時

令和8年 **2月26日(木)** 14時00分～16時00分

会場

竜泉福祉センター 201研修室  
※裏面地図参照

お申込期間：1月20日～2月20日  
※定員になり次第め切らせていただきます

第2回

## 自分を大切にする睡眠の質 大事な時期こそ、睡眠確保を……

定員  
30名  
先着順

- ……「睡眠についての知識」
- ……「ストレス解消に睡眠は最も大事」

講師

明治安田生命保険相互会社 吉岡 千絵氏



日時

令和8年 **3月5日(木)** 14時00分～16時00分

会場

竜泉福祉センター 201研修室 ※裏面地図参照

お申込期間：2月5日～2月28日  
※定員になり次第め切らせていただきます

※講座終了後ご希望の方はベジチェック（野菜摂取量のチェック）ができます

## お申込方法

●専用申込用紙（窓口または郵送）

●下記二次元コードからもお申込いただけます

●電話 03-6802-3011

午前9時～午後7時（休館日を除く）

第1回講座をお申込の方  
（自分を大切にするメンタルケア）



➡➡➡ 後日「受講決定通知書」を  
郵送いたします

第2回講座をお申込の方  
（自分を大切にする睡眠の質）



## 会場案内

### 台東区立竜泉福祉センター「いきいきてらす」 201研修室

〒110-0012 東京都台東区竜泉2-10-5  
TEL.03-6802-3011

#### 都バス

- 1 竜泉 草43、草63
- 2 下谷警察署前 都08（T08）
- 3 竜泉 都08（T08）
- 4 竜泉 草43、草63、  
都08（T08）

特別養護老人ホーム竜泉  
りゅうせん地域包括支援センター



#### 台東区循環バス めぐりん

- ◆北めぐりん（浅草回り）  
15 一葉記念館入口（いきいきてらす東）
- ◆北めぐりん（根岸回り）  
6 一葉記念館入口（いきいきてらす東）  
7 竜泉1丁目（いきいきてらす入口）
- ◆ぐるーりめぐりん  
5 一葉記念館（いきいきてらす東）

#### 最寄り駅からのアクセス

H20 東京メトロ  
日比谷線 三ノ輪駅 下車  
1b出口より徒歩10分

H19 東京メトロ  
日比谷線 入谷駅 下車  
3番・4番出口より徒歩10分

