

社團法人南投縣智障者家長協會  
115 年度家庭照顧者支持服務計畫



家庭照顧者舒壓活動



您有多久沒有出來走走了、好好放鬆一下了呢？要不要出來放放風，參加舒壓活動，在專業老師的帶領下，透過多元且富有創意的課程內容，也能從課程活動與他人交流及學習的機會，照顧是一條漫漫長路，家庭照顧者也需要好好放鬆，一起愛惜自己、疼惜自己，適時放鬆充電、照顧好自己才能照顧好他人！

社工規劃了 6 場次的活動，讓我們陪伴您！重新找回活力再出發！

指導單位：衛生福利部社會及家庭署、南投縣政府

主辦單位：社團法人南投縣智障者家長協會



活動時間：3/7、3/14、3/28(六)上午08:30-12:30

活動地點：家庭照顧者據點-南投市復興路 720 巷 2 弄 16 號 (漳興國小旁)

參與對象(人數)：家庭主要照顧者 12 人，即日起以報名優先順序，額滿為止

報名方式：電話報名：2240032 或 2760774 蘇社工

★★本活動有提供臨時替代人力照顧服務，讓您安心參加活動。

日期	時間	課程名稱	講師
3/07	08:30-10:30	運動-椅子瑜珈	王培薰 老師
3/07	10:30-12:30	手作-肌理畫	羅郁淇 老師
3/14	08:30-10:30	手作-馬賽克杯墊	王秀娟 老師
3/14	10:30-12:30	運動-律動活力站	蘇美后 老師
3/28	08:30-10:30	運動-太極拳	廖小瑤 老師
3/28	10:30-12:30	手作-祈願御守	劉皇模 老師

名額有限 歡迎踴躍報名參加

〈活動報名表〉

	主要照顧者	連絡電話(手機)
姓名		