

家族介護者リフレッシュ事業

自然に囲まれ、心も体も

リフレッシュしませんか？

日時 令和8年6月26日(金) 9:45～15:00

行程 9:45 当施設集合・出発～Aコープ経由
10:15 城内山展望台駐車場 到着
城内山トレッキング (往復3.7km)
※小雨程度であれば決行します。
12:15 下山 移動
12:30 昼食交流会 ～温泉入浴～買い物
(場所：ラフランス温泉)
14:30 ラフランス温泉 出発
15:00 Aコープ経由～当施設解散

特典 参加費無料 ガイド付・昼食付・温泉入浴付

持ち物 服装：長袖・長ズボン・ウインドブレーカーなど
帽子・滑りにくい履物(スニーカーでも可)
持ち物：雨具・タオル(汗拭き用)・着替え用肌着
飲料水(500ml程度)・リュック(両手が自由になるもの)
持病の薬のある方は薬必須
温泉入浴される方はタオル等

送迎 自宅～当施設までは別途相談となります。
Aコープで乗り合わせも可能です。

定員 10名程度
※心臓と呼吸器系に疾患をお持ちの方はご遠慮下さい。

対象者 盛岡市に住所があり在宅で要介護1以上の方
又は認知症の方を介護している同居家族



申込受付期間 令和8年5月20日(水)～6月17日(水)まで

飯岡・永井地域包括支援センター

参加申込・お問い合わせ先

電話：019-656-7710

(平日9:00～19:00、土曜9:00～12:00)

※この事業は盛岡市の委託を受け、
地域包括支援センターが行う事業
です。介護者の心身のリフレッシュ、
介護者同士の交流を図ることを
目的として開催しています。