



# シニアのひろば



|     | 講座タイトル            | 開催日時                    |
|-----|-------------------|-------------------------|
| 第1回 | 高齢者を取り巻く現状について    | 12/8(木)午後1時30分～3時       |
| 第2回 | お口の健康づくりについて      | 12/15(木)午後1時30分～3時      |
| 第3回 | 健康づくり体操について       | 12/22(木)午後1時30分～3時      |
| 第4回 | 高齢者のための介護予防入門     | R5/1/12(木)午後1時30分～3時30分 |
| 第5回 | 家庭でできる脳生き生きトレーニング | R5/1/18(水)午後2時～4時       |
| 第6回 | 高齢期の食生活と栄養について    | R5/1/26(木)午後1時30分～3時    |
| 第7回 | 地域活動に活かすレクリエーション  | R5/2/9(木)午後1時30分～3時30分  |

※開催日時は変更になる場合があります。

【場所】田原福祉センター 3階大会議室

【参加費】無料 【申込】11月18日(金)までに高齢福祉課へ電話にて

▶高齢福祉課 長寿介護係 ☎23-3217

この講座は、日常でできるさまざまな介護予防を学ぶ講座です。60歳代だけでなく、今から健康のために動きだそうと考えている方であればごなたでも参加できます。興味のある方は、ぜひお申し込みください。

60歳からの健康講座を開催します！

市民向け講演会を開催します！

「乳酸菌の力を知って、心も身体も健康に！」いつまでも元気に暮らすために、みんなで支え合う地域づくりについて考えてみませんか？

【テーマ】

「話題沸騰！乳酸菌のチカラ

～腸活de心と体も健康～」

【講師】

ヤクルト本社 中央研究所 上席研究員

獣医師 獣医学博士 河合 光久 氏

【開催日】11月20日(日)午後2時～3時

【場所】田原文化会館 文化ホール

【申込】11月11日(金)までに在宅医療サ

ポートセンターへ電話、FAX、QRコー

ドにて(FAXの場合は、住所・氏名・電

話番号を明記)

【その他】

入場料無料、手話通訳あります。



▲申込



▼在宅医療サポートセンター

☎29-0355

FAX 29-0356

## 「エンディングノート」を無料で配布します！

「エンディングノート」とは、もしもの時に備え、あらかじめ家族やまわりの人に伝えておきたいことを書き留めておくノートのことです。

誰でも突然の病気や事故、認知症などによって、自分の「思い」を伝えられなくなる可能性があります。市では、「私のエンディングノート」を作りました。書き込むことであなただけのエンディングノートが完成します。ぜひご利用ください。

【配布開始日】11月21日(月)～

【配布場所】高齢福祉課・在宅医療サポートセンター(東赤石5-66)

赤羽根市民センター・渥美支所

▶在宅医療サポートセンター ☎29-0355



▲エンディングノート表紙