



垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング

と き		ところ
8月24日(月)	①9:30 ～10:30 ②10:40 ～11:40	府中地区まちづくりセンター
8月27日(木)		東地区まちづくりセンター
8月28日(金)		表佐地区まちづくりセンター
9月3日(木)		東地区まちづくりセンター
8月20日(木)	①13:00 ～14:00 ②14:10 ～15:10	岩手地区まちづくりセンター
9月2日(水)		ワイワイプラザ垂井
9月7日(月)		宮代地区まちづくりセンター

▶対 象／町内在住の65歳以上

▶定 員／1 コマ15人

▶参加費／無料

申・問 NP0 法人 Let's たるい (事業委託業者) ☎22-0139

“もしものとき”について、 少し話をしてみませんか？

「人生会議」という言葉を知っていますか？

「人生会議 (ACP)」とは、これからの暮らしや医療・介護について、自分が大切にしたいことを、家族や周りの人と話し合っておく取り組みです。

例えば…

- ・どんな暮らしを続けたいか
- ・困った時に誰に相談したいか
- ・入院したときに気になること

など日頃の思いを話しておくことで、いざというときの安心につながります。「いろいろあったけど、いい人生だった。よかった。」と笑顔で思えるように支援することが目的です。

正解を決めるものではありません。

人生会議は、一度決めたら変えられないものではありません。その時の気持ちや体調、生活の変化によって、考えが変わることも自然なことです。

まずは、家族と少し話し合ってみることから始めませんか。



▲厚生労働省
「人生会議」して
みませんか

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶と き／8月26日(水) 午前9時30分～11時30分

▶ところ／いぶき苑別館 花ホール

▶定 員／25人 (先着順)

▶参加費／200円 (運営協力費)

問 特別養護老人ホームいぶき苑本館 ☎22-5211

認知症カフェ なごみ



認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

▶と き／8月11日(火・祝) 午前10時～11時30分

▶内 容／介護保険について

▶ところ／優・悠・邑 和 研修室

▶定 員／35人

▶参加費／100円 (参加費)

問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780

垂井町一般介護予防事業 健口教室



からだの健康はお口の健康から！調理で脳を活性化！栄養たっぷりの料理をみんなで作りましょう

▶と き／8月24日(月) 午前9時30分～午後1時

▶内 容／栄養や口腔のミニ講座、軽体操、調理実習

▶ところ／宮代地区まちづくりセンター

▶対象者／町内在住の65才以上の人

▶定 員／20人

▶参加費／200円 (材料費)

▶持ち物／米0.5合、エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、はし、筆記用具

▶申込期限／8月13日(木)

▶申込方法／電話または窓口で申し込み

申・問 地域包括支援センター ☎22-7505