

「明日の幸せ築くまち」

住み慣れた地域で、いつまでも明るく元気に暮らしていくために、今からできることに取り組みましょう！
講座終了後には、お茶とお菓子をご用意します。どうぞ、ご歓談ください。

令和5年 11月21日(火)、11月28日(火)、12月12日(火)
会場/田川公民館 大会議室

◆申込不要
◆入場無料

11/21 火

「介護予防講座 part 1」時間/10:00～11:00

◆知っておきたい「腎臓」のこと

松本市健康づくり課 保健師 吉澤 麻美 さん

※講座終了後、健康相談（保健師）、介護相談（中央西地域包括支援センター）を行います。

11/28 火

「健康を考える日」（田川地区いきいきサロン）時間/10:00～11:00

◆「自分らしく生きていく為に知っておきたい

”ACP（人生会議）”と”緩和ケア”について”

丸の内病院 緩和ケア病棟師長 有賀 明子 さん

12/12 火

「介護予防講座 part 2」時間/10:00～11:00

◆「生涯現役！～長く健康にいられるための運動法～」

松本協立病院 リハビリテーション科 理学療法士 萬木 勝也さん

◆防災啓発に関する展示

日赤奉仕団田川分団

※講座終了後、健康相談（保健師）、介護相談（中央西地域包括支援センター）を行います。

お待ちしております。
います。



- ★ 軽い運動をしますので、動きやすい服装でお越しください。
- ★ 全3回のうち、いずれかの参加も可能です。

主催/松本市社会福祉協議会田川支会・田川地区まちづくり協議会
中央西地域包括支援センター