

これからの介護に

健康セミナー
参加無料

備えるために



シニア世代にとって、これからの将来に備えて準備するための「終活」特に、事前の身の回りの片付け、荷物整理は、介護に備えるためにも、残されるご家族のためにも大切なことです。これからの時間を楽しく、安心して、自分らしく暮らすためのヒントを一緒に学びましょう!!

令和6年6月15日(土)

10:00~11:30

北海道新聞やプレス空知などに掲載された松浦さんが来ます

- 【対象】 江部乙地区在住の高齢者（概ね65歳以上の方）
 - 【会場】 農村環境改善センター体育館（江部乙支所）
 - 【定員】 先着80名様（※定員に達し次第、受付を終了します）
- ※申込方法等は、裏面参照



【内容】 1部 講演 「シニア世代の片付け講座 ~身の回りの荷物整理・介護に備える~」

まつうら あや
整理収納アドバイザー 松浦 亜矢 氏



2部 体操 「あたまスッキリ!! かんたん体操」

なかむら みえこ
レクリエーション インストラクター 中村 美枝子 氏

*参加者には、お掃除グッズ、
飲み物をプレゼントします!!



会場内は、土足厳禁です。
「体操」も企画しておりますので、是非、上履きを持参の上、
動きやすい格好でご参加下さい。（スリッパの用意あり）

乙な支え愛の会



「乙な支え愛の会」とは？

一人暮らしや高齢者のみの夫婦世帯が増えている中、住み慣れたこの地域で安心して暮らすことが出来るよう、江部乙の高齢者を支えるため「情報共有や活動」を進めるための住民主体の協議体です。

(生活支援体制整備事業 地域支え合い会議 江部乙2層協議体)

「乙な支え愛の会」のメンバー紹介

所属	氏名
江部乙まちコミ隊	窪之内 美知代
江部乙地区民生委員	中島 利明
江部乙地区民生委員	今村 美弥子
改善センター	三坂 重克
改善センター 百歳体操サポーター	青砥 美恵子
改善センター 百歳体操サポーター	松本 都子
やまきファーム	山木 朱美
老人ホーム緑寿園	石黒 友康



昨年の健康セミナーの様子



今回は、最近聞くことの多い「終活」について会のメンバーから、参加者が前向きになれ、元気が出るようなセミナーにしたいとのことで、「荷物整理」と「体操」をテーマにセミナーを企画しました。



滝川市職員と「乙な支え愛の会」のメンバー

【セミナーの申込について】

6月7日(金)までに、下記①②のいずれかの方法で申込下さい

①「老人ホーム緑寿園」に電話申込

(電話)0125-75-2101 (平日 10時～15時まで)

②上記の「会のメンバー」に直接申込

「健康セミナー」協賛団体

- ・ 社会福祉法人 滝川市社会福祉事業団