

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～」

整理収納アドバイザー ^{まつうら あや} 松浦 亜矢 氏



2部 体操「あたまスッキリ!! かんたん体操」

レクリエーション インストラクター ^{なかむら みえこ} 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