

地域福祉カレッジ

「自己点検ノート」を使って老いの準備運動をはじめよう!

たとえ認知症になっても「顔を立ててくれるケア」を受ける準備や、人生の最終段階の医療への考えを今のうちに整理してみませんか?

日時 11月7日(木)・14日(木) (全2回)
13:30～15:30

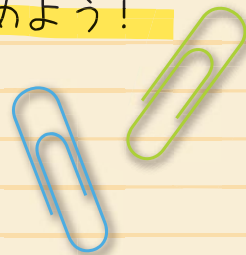
会場 坂戸市ワークプラザ(石井 2327-5)

参加費 500円(テキスト代)

定員 30名(先着順)

締切 10月25日(金)

申込先 さかどボランティア・市民活動センター
☎ 283-1597



No.	開催日時	テーマ	講師
①	11月7日(木) 13:30～15:30	上手に老い、 地域で自分らしく生きるために	老い支度普及センター 老い支度クリエイター 石黒 英喜 氏
②	11月14日(木) 13:30～15:30	あなたは人生の最期をどこで過ごしたいですか? ～アドバンス・ケア・プランニング～	医療法人社団 満寿会 鶴ヶ島在宅医療診療所 統括部長 大谷 博美 氏

皆様のご参加を
お待ちしております

おとなの知恵袋講座 ♪♪

No.	講座名	日時	参加費	内容
①	リンパマッサージ教室	12月17日(火) 14:00～16:00	無料	毎回ご好評いただいているリンパマッサージ!! 体をほぐし、ご家庭のみんなの健康維持に役立てて みませんか。 【講師】 深層リンパドレナージュセラピスト 白石 かおり 氏
②	自分史作り入門教室 ～気軽に挑戦!!「1枚の自分史」～	令和2年 1月16日(木) 14:00～16:00	600円 (教材費)	自分の思い出や経験・体験などを振り返り、今後の 新しい目標や夢を見つけるきっかけにしてみま せんか。 【講師】 自分史活用アドバイザー さかど市民塾自分史講座講師(2017年度～) 戸来 淑子 氏

会場 坂戸市福祉センター 会議室(2階)

対象 市内在住者、在勤者、坂戸市福祉センター利用者
※①については、今までにリンパマッサージ教室に
参加されたことのある方は申込みできません。

定員 ①20人 ②30人(先着順)

申込み 10月7日(月) 午前9時から
坂戸市社会福祉協議会で電話にて受付します。
☎ 049-283-1597

※両方の講座の申込みも可能です。

