

～「すこやかな暮らし」と「すこやかに老いる」について考える～

すこやかに老いるための市民講座

10年後、自分の体はどうなっているのだろう。高齢者になりやすい病気ってどんなものが多いの？骨折や認知症って予防できるの？もし、自分に介護が必要になった時、どのような制度や支援があるの？介護が必要になっても、住み慣れた家での暮らし方などについて学び考える市民講座を行います。

今後の人生を考えるきっかけに是非この機会をご利用ください。

★無料です

★申し込みは不要です

講座 会場	高齢者の総合相談窓口の紹介 上越市の高齢者の医療や介護の実態について	今日からできる 転倒・骨折予防 口からの 介護予防	認知症の 正しい理解と 予防について (認知症サポーター 養成講座)	実際の在宅介護 体験から学ぶ 今後の人生設計 について考える
	第1回	第2回	第3回	第4回
【内 容】	・地域包括支援センターのご紹介 ・上越市の高齢者の医療や介護の実態について	・骨折についてとその予防 (実技含む) ・口腔ケアについて	・認知症の理解とその予防	・実際の在宅介護体験から学ぶ ・今後の人生設計について考える

- ・どなたでも受講できます。
- ・ご都合のつく日時、会場にお越しください。
- ・持ち物は特に必要ありませんが、第2回のみ運動のできる服装でお越しください。



問合せ先
上越市高齢者支援課介護指導係
電話 025-526-5111
(内線 1674、1677)