

～「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、自分はどうなっているのだろう。高齢になって困った時にはどこに相談するといいのかな？認知症って予防できるの？気持ちが落ち込む時はどうしたらいいのかな？もし、自分に介護が必要になった時の、住み慣れた家での暮らし方は…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。

	第1回	第2回	第3回	第4回
内 容	上越市の高齢者の医療や介護の実態について 地域の高齢者の総合相談窓口の紹介	上越市認知症施策総合戦略(上越市版オレンジプラン) 認知症の正しい理解と予防	こころの健康	住み慣れた地域で暮らし続けるために、今、できること 今後の人生、もしもの時について考える
	<ul style="list-style-type: none"> 上越市の高齢者の医療や介護の実態をご紹介します 地域包括支援センターの紹介 	<ul style="list-style-type: none"> 上越市版オレンジプランについて 認知症の理解と予防について 認知症の人への接し方について 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者のこころの健康とうつ病の予防について 	<ul style="list-style-type: none"> 住み慣れた地域で暮らし続けるために、また、介護や医療が必要になった時にどうするかを一緒に考えましょう

- 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。

**無 料
申 込 み 不 要**



問合せ先
 上越市すこやかな暮らし包括支援センター
 電話 025-526-5623

日時・会場は別紙