

いきいき お役立ち 講座

包括いきいき通信 NO.37

地域包括支援センターの職員や専門職の外部講師がみなさんの地域へお伺いして、分かりやすくお話しさせていただきます。ご自身・ご家族のためにもぜひ一度受講してみませんか？

テーマ	講座メニュー
介護予防シリーズ	①いきいきと健やかに暮らす おすすめ!
	認知症
	②認知症に強い脳をつくろう!
	③認知症サポーター養成講座 (5人以上から開催可能)
	④いきいき百歳体操(5人以上から開催可能)
	⑤「ふれあい・いきいきサロン」をつくろう!
	⑥バランスよく食べて ^{けんこう} 健口に!!
	⑦元気で! ^す 住まいる講座(タオル持参)
守る権利を	⑧レッツ!脳トレ NEW
	⑨悪徳商法に気をつけよう!
保険と医療	⑩成年後見制度ってなあに?
	⑪介護保険制度を知ろう!
	⑫脳卒中を予防しよう!
終活	⑬お薬のはなし (玉野市薬剤師会から講師派遣)
	⑭あわてない相続対策 NEW (玉野市内郵便局から講師派遣)

おすすめ講座 のご紹介

いくつになっても
元気で健やかに暮
らせるヒントをお伝
えます。

①いきいきと健
やかに暮らす

昭和の時代の歌や
クイズで楽しく脳トレ
しましょう!!

⑧レッツ!脳トレ

終活として相続
対策や相続スケ
ジュールを学ん
でみませんか?

⑭あわてない
相続対策

対象:玉野市内で活動する10人以上の団体
(応相談)

時間:平日の午前9時～午後4時
までの間で1時間程度

無料!

<講座の内容・申し込みの問い合わせ>
地域包括支援センター(いきいきセンター)
玉野市宇野1-8-8
☎0863-33-6600

タマ子さん

「お役立ち講座でいろいろお得」の巻

～聞いて得～



～知っ得～



～やって納得～



～次どれいっとく?～

