



# 地域包括支援センターからのお知らせ



事業の実施については、新型コロナウイルス感染症対策のため中止・延期の場合があります

## 想いをつなく ～エンディングノート～

「人生最期まで自立して楽しんで暮らしたい」「これから介護が必要になった時にはどうなるのか心配」「家族に自分の希望や大切にしていることを伝えたい」それぞれが大切にしたいことや希望を表現して伝えられるように、そしてこれからの人生を安心して豊かに楽しんで過ごせるよう、これまでの生活を振り返りながら、ライフステージに沿ってプランを考え、明日からの生活の糧のひとつに！

協力医 岡田先生

医療相談

(無料 事前予約制 毎月 第2水曜日)

日時：10/14 11/11 13:30～14:30



## GoGo健康！ ～体を鍛えて若返りましょう～

10月15日(木) 10時～ 膝の痛みの予防と改善  
11月26日(木) 10時～ お口の健康、ウォーキング



参加者にはノート無料配布！

エンディングノート

旭区版

活用講座

第1回 10/31(土)

書き方講座

老後の住まいの選び方

講師 地域包括支援センター  
ロイヤル入居相談室

第2回

11/15(日) 老後のお片付け  
終活と相続対策

講師提供 東急株式会社

第3回

12/12(土) 旅立つ準備  
お葬式とお墓

講師 株式会社ファミリーホール

場所：ケアプラザ2階 参加費無料  
10:30～12:00 予約制

＜お申込・お問合わせ＞  
南希望が丘地域ケアプラザ  
地域包括支援センター 045-360-5095

☆お困りごとは地域包括支援センターまで ☎ 360-5095 小谷・池田・大八木