

第1回めは、高齢ドライバー安全運転教室 🔷 です!!

NPO法人ぴくにっくの前島るみ子さんが"健康寿命と運転人生を延ばすコツ"を わかりやすく楽しく教えてくれます!一緒に車の運転のこと、考えましょう! 詳細は

県内各地で大人気の"元気が出る講座"です☆ ぜひお申し込みください!

プ<sup>ですか</sup>。 毎月第4木曜日 10:00~12:00 下川原団地集会所

ご覧ください!

。 『**遊 々 し も も** 』 無料!予約不要! 人とつながることは認知症予防に効果 **大** ですよ!

**ご相談・お問い合わせ** 長田地域包括支援センタ-

● 054-268-5080
● 駿河区みずほ2丁目12-7



おさだWELL-BEING教室 "おさだっぷ" は

人生に起こり得る《様々な変化》を自分らしく乗り切るチカラをつけるため 『頼れるその道のプロ』をお招きして学ぶ、座談会形式の気軽で楽しい教室です♪

日程

テーマ&講師

申し込み 開始日

8/22 (木)

高齢ドライバー安全運転教室 『フレイル予防と安全運転を一緒に考える』

健康寿命と運転人生を延ばすコツを教えるプロ 前島 るみ子 さん NPO法人ぴくにっく 理事長

受付中!

9/19 (木)

『話しちゃいます!私の介護の失敗談&

被災時に役立つ!介護食の作り方』

管理栄養士、防災士 在宅介護から看取り介護経験者 向坂 智子 さん 8/20 9:30~

10/24 (木)

『自分史づくりと生きがい探し』

~認知症にならないためのコツ、教えます~ 長田地域包括支援センター 看護師

9/20 9:30~

11/21 (木)

『人生の終着駅 どこでどんなふうに迎えたいですか?』 ~人生の最終段階の医療やケアについて考えましょう~

静岡市社会福祉協議会 訪問看護ステーションしずおか 管理者

粟冠 弘美 さん 10/21 9:30~

12/19 (木)

『死の授業』

~どんな風に死にたいか・どんな風に生きたいか~

拈華山(ねんげさん)龍津寺(りょうしんじ)住職 勝野 秀敏 さん

11/20 9:30~

1/23 (木)

『お金の授業』

~子どもに迷惑をかけないために 相続・遺言編~ ファイナンシャルプランナー 天野 FP さん

12/20 9:30~

**2/20** (木)

『もしもの時、ペットのことはどうしましょう?』 ~飼い主もペットも、最期に不幸にならないために~

静岡NPO法人 その小さないのち守りたいプロジェクト 代表 佐野 友美さん 1/20 9:30~

~各回共通事項~

静岡市エンディングノートを使います。 お持ちでない方には当日お渡しします♪

先着順! 会場:長田生涯学習センター (駿河区寺田131-1)

定員20% 時間:10:00~12:00 (受付 9:30~)

1回だけ参加でも大歓迎! 全部参加はもっと大歓迎!

申し込み・お問い合わせ

長田地域包括支援センター

**☎ 054-268-5080** 

主催:駿河区長田地域包括支援センター 共催:静岡市長田生涯学習センター