

令和5年度 山中老い支度

# 老い支度のすすめ ～自分らしく暮らすために～

日時：毎月 第**3**火曜日 **10**時から**11**時半

場所：山中地区公会堂

(三鷹市上連雀**8-21-14**)

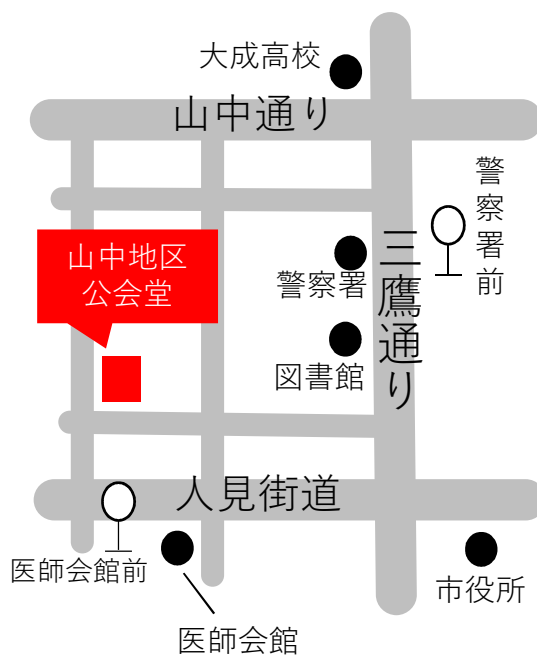
持ち物：上履き・水分補給の飲み物

事前申込制です

連絡先：三鷹市連雀地域包括支援センター

電話：**0422-40-2635**

自分らしく暮らすための  
体力・健康維持のために  
必要な事についての講話。  
講話の後は体操をします。  
動きやすい服装でお越し  
ください。



令和**5**年度 老い支度のすすめ 予定表

**10/17** (火) いつまでも美味しく食べられるために  
講師：三鷹市福祉**Labo**どんぐり山  
三鷹市介護人材育成センター  
管理栄養士：小形美乃様

**11/21** (火) その薬の使い方ありますか？  
(知って得する、薬のつけ方、塗り方)  
講師：三鷹市福祉**Labo**どんぐり山  
三鷹市介護人材育成センター  
看護師：安齋順子様

**12/19** (火) もしもの事を話し合える  
不思議なカードゲーム  
(もしばなゲームで新たな気づき)

**1/16** (火) いつくるか分からない災害・地震への備え  
講師：連雀地区住民協議会事務局  
連雀コミュニティーセンター  
次長：祓川正光様

**2/20** (火) 自分の血管年齢何歳ですか？  
(測定の実施)  
講師：三鷹市福祉**Labo**どんぐり山  
三鷹市介護人材育成センター

**3/19** (火) 身元保証・成年後見制度  
講師：連雀地域包括支援センター