11月 いきいき健康だより

-高齢者の介護予防や生活に役立つ情報-

事業の詳細はこちら

介護予防教室

「健康で生き生きとした生活」を応援する介護予防教室で、体力づくりを行っています。お気軽にご参加ください。

会場:各地域交流センター、老人福祉センター

会場	午前の部（9時30分～11時）
畑沢	１日（日）・　７日（土） １５日（日）・２２日（日）
西清川	１日（日）・２２日（日）
鎌足	１５日（日）
桜井	２０日（金）・２９日（日）
富岡	１０日（火）・１７日（火）
波岡	１０日・１７日・２４日（火）
岩根西	５日（木）・１９日（木）
文京	６日(金)・２０日(金)・２７日(金)
中郷	１３日（金）・２７日（金）
八幡台	６日（金）・１３日（金）

会場	午後の部（13時30分～15時）
東清	１日(日)・１５日(日)・２２日(日)
富来田	５日(木)・１２日(木)・２６日(木)
中央	６日(金)・１３日(金)・２０日(金)
岩根	１日（日）・１５日（日）
清見台	１２日（木）・２６日（木）
金田	１７日（火）・２４日（火）
老人福祉センター	７日（土）・２１日（土） ※13時～14時30分

認知症とフレイル予防講座

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉です。
認知症とフレイル予防を始めませんか。

内容：栄養・口腔に関する認知症とフレイル予防講座
　　きさらづ筋力アップ体操の紹介
日時：１１月３０日（月）１０時～１１時３０分
場所：木更津市役所　朝日庁舎　会議室１－４
申込：１１月２０日（金）までにＬｏＧｏフォーム・
　　電話・ファクスで高齢者福祉課まで連絡

【市民公開講座】認知症のウソ・ホント

認知症にまつわる誤解や新薬の情報など、
認知症医療に携わる医師が解説します。

講師：袖ケ浦さつき台病院　認知症疾患医療センター
　　センター長　細井　尚人　医師
日時：１２月４日（金）１４時～１５時３０分
場所：木更津市役所　朝日庁舎　会議室１－４
申込：１１月３０日（月）までにＬｏＧｏフォーム・
　　電話・ファクスで高齢者福祉課まで連絡

11月30日:人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)の日

１１月３０日は「いい（１１）みとり（３０）」の語呂合わせから、厚生労働省が「人生会議の日」と制定しました。
人生会議とは、もしもの時のための望む医療やケアについて、前もって考え、家族等と話し合う取り組みです。
人生会議を身近に考えるきっかけとなる取り組みを開催しますので、ぜひご参加ください。

①「もしバナゲーム」で始める人生会議（ＡＣＰ）
「もしものとき」に大切にしたいことをカードで表現し、語り合う対話型ゲームです。自分の価値観やあり方について考えてみませんか。
　日時：１１月２４日（火）１０時～１１時３０分（朝日庁舎）
　申込：１１月１８日（水）までにＬｏＧｏフォーム・電話

②「じぶんの声ポスト～自分と向き合い、想いを届ける～」の設置
自分の想いを言葉にしていただくため、①最期まで大切にしたいこと②最期までにやりたいこと③大切な人に伝えておきたいことを投函できる「じぶんの声ポスト」を設置し、結果を１２月中に公開します。

お問い合わせ

木更津市高齢者福祉課
地域包括ケア係
電　　話：０４３８－２３－２６３０
ＦＡＸ：０４３８－２５－１２１３
Eメール:kourei@city.kisarazu.lg.jp