



11月30日(良い看取り・看取られ)は「人生会議の日」 市民講座 落語から人生会議を考えよう ーあんなかスマイル寄席「三途の川の渡り方」ー

申・問 困高齢者支援課地域包括
支援センター(☎内線1193)

「もしものとき」に備え、自分が望む医療ケアについて考え、家族や医療・ケアチームと話し合い、共有することを人生会議(アドバンス・ケア・プランニング:ACP)と言います。ケガや病気で命が危険な状態になると、約70%の人が医療やケアを自分で決めたり、意思を伝えたりすることができなくなると言われます。事前に考え、信頼する人と意思を共有しておくことが大切です。

今回は、「もしものとき」のヒントになる楽しい落語を開催します。これをきっかけに自分の思いや生き方について考えてみませんか。また市は、自分の思いを整理

する「エンディングノート」と「終活べんり帳」も配布しています。ぜひ、ご活用ください。

演題 「三途の川の渡り方」「難しいよ！人生会議」

講師 あのよ～エンターテイメント代表 ケアマネジャー 内村英徳(介護亭楽珍)氏、さるや内科医院 猿谷 忠弘医師

日 11月20日(水)

時 午後1時～2時30分

場 あんなかスマイルパーク

料 無料

定 20人

申込開始 11月5日(火)午前9時～



一般介護予防教室 「転倒予防ウォーキング教室 目指せ、見た目年齢-10歳」

美しく健康な体をつくるため、自分の歩き方や姿勢を見直しませんか。意識や歩き方を少し工夫するだけで、つまずいたり転んだりすることを予防できます。

介護予防サポーターで、教室の受付や会場準備・後片付けに協力していただける人も、若干名募集

します。ご協力いただける人は、ご連絡ください。

日 12月5日(木)・12日(木)

時 午後1時30分～3時

場 松井田文化会館・小ホール

講師 神宮 礼子先生

対 65歳以上の市民(2日間参加できる人優先)

料 無料

定 20人

持 飲み物、フェイスタオル(動きやすい服装で参加してください)

申込開始 11月12日(火)午前9時～

申・問 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)



市民健康公開講座 「骨と筋肉は何歳からでも若返る ー簡単に実践できる運動と食事ー」

市は「いつまでも健やかでいきいき暮らせるまちづくり」を進める事業として、市民健康公開講座を実施します。

今回のテーマは「骨粗しょう症」です。骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気を骨粗しょう症と言います。骨折は寝たきりの原因となるため、骨粗しょう症の予防対策は重要です。

講演では、骨粗しょう症のエキスパートである中村幸男先生か

ら、簡単にできる効果的な運動と食事について、わかりやすく説明していただきます。ぜひ、ご参加ください。

講師 中村 幸男先生(社会医療法人栗山会飯田病院整形外科部長・第2人工関節センター長)

日 12月1日(日)

時 午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

場 安中市文化センター・ホール



料 無料

問 困健康づくり課保健指導係(☎内線1174)
一般社団法人安中市医師会(☎381-0404)