一般介護予防教室「エアロビ教室」

エアロビクスは、ダンスをしながらエクササイズする有酸素運動です。ストレッチや筋力トレーニングの要素もあるので、脂肪燃焼だけでなく、心肺機能の向上・スタミナアップも期待できます。音楽に合わせ楽しく運動することで、心身ともにリフレッシュしましょう。

講師　エアロビクスインストラクター　箱田　厚子先生

対65歳以上の市民で、2日間参加できる人優先。

¥無料

持汗拭き用タオル、ヨガマット、上履き(安中会場のみ)、飲み物

■松井田会場

期　日	時　間	場　所
①12月　1日(火)	午前10時～11時30分	松井田文化会館小ホール
②12月15日(火)		

■安中会場

期　日	時　間	場　所
①12月　8日(火)	午後1時30分～3時	安中しんくみスポーツセンター体操室
②12月22日(火)		

※動きやすい服装でご参加ください

定松井田会場：20人、安中会場：15人(定員を超えた場合は抽選となります)

応11月2日(月)～12日(木)に右記二次元コードから申し込む。

※両会場の申し込みはできません

申・問困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1714)

申し込みはこちら

11月30日(良い看取り・看取られ)は「人生会議の日」

申・問困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1714)

「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・ケアチームと繰り返し話し合い、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。けが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、普段話しにくい「死」や「最期」をテーマに、人生の最終段階に寄り添うケアマネジャーと、別れや人生の終盤における心の苦しみに向き合ってきた僧侶が、それぞれの立場から話します。この講座をきっかけに自分の思いや大切にしたいことについて考えてみましょう。



日11月30日(月)

時午後1時30分～3時

場困大会議室

¥無料

定先着60人

申込開始　11月5日(木)午前9時から(電話のみ)

講座　創作落語「話が違うじゃねえか！」

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

講演　「心を見つめるグリーフケア～喪失とこれからの希望に向き合う」

講師　龍峩山　雲門寺住職・上智大学グリーフケア研究所認定臨床傾聴士　古渓　光大師



市は、一人一人が自分らしい余生を過ごし、終末期に自分の意思を大切な人に伝えられるよう、エンディングノートを作成し、配布しています。また、これから終活について考える人とその家族を対象に、よくある質問や考え方のポイントをまとめた「終活べんり帳」も配布しています。自分の人生を振り返り、自分の意思で生き方を決める手段の1つとして、ぜひご活用ください。

配布場所　困・囮総合案内、地域包括支援センター(困・囮)



日日程　時時間　期期間　場会場・場所　対対象・資格　内内容　定定員　¥料金・費用　持持参物　締締切
応応募・申込方法　申申込み先　問問合せ先　☎電話　FAXFAX　e電子メール　HPホームページ　他その他