

## あなたの「おもい」を叶える 遺言書とエンディングノートの 賢い使い方

ご要望の多い「遺言書」について、例を示しながらお伝えします。併せてエンディングノートの効果的な使い方を学びましょう。

②2月3日(火)、午後1時30分～3時30分

場所 総合福祉会館

対象市内在住で60歳以上の人、ひとり親家庭の親と子、障がい者手帳を有する人

定員 20人　¥無料

持 物 筆記用具

申込 1月6日(火)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）

※参加者にはエンディングノートをお渡しします。

## けあぱる高齢からだ塾

高齢期に多くみられる、予期せず起こる突然死について、正しく知り、予防しましょう。人生会議（ACP）の話も交え、お伝えします。

②1月30日(金)、午後1時30分～3時30分

場所 けあぱる

内 容 けあぱる管理医師による講演「高



齢期での突然死を知り、予防する」、けあぱる看護師などによる講演「人生会議ってなんだろう」、地域包括支援センターの紹介など

定員 30人（最少催行人数5人）

¥無料

持 物 動きやすい服装

申込 1月8日(木)、午前9時～、電話で、けあぱるへ（申し込み先着順）

※1月1日(祝)、午前7時～、右図からも申し込み可（申し込み先着順）。



## 脳トレ・口コトレ

解説を聞きながら、身体や頭の体操をします。聞いて、見て、動いて、元気になります。

②1月19日(月)、2月2日(月)、3月2日(月)、午前10時～11時30分

場所 市民総合体育館

対象 60歳以上

定員 15人

¥800円

持 物 動きやすい服装、飲み物、上靴

申込 1月7日(木)、午前10時～、電話で、市民総合体育館へ（申し込み先着順）

※右図からも申し込み可。



## スマートフォン教室



講座名	とき	ところ	内容	対象者	定員	費用	持ち物	申し込み
Androidスマートフォン講習会	2月5日(木)、12日(木)、19日(木)、午後2時～4時（全3回）	総合福祉会館	操作の基礎・LINE・地図など	市内在住の60歳以上の人、ひとり親家庭の親と子、障がい者手帳を有する人	8人	無料	Androidスマートフォン	1月6日(火)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）
お茶しながら学べちゃう!?「スマホ×喫茶」	2月19日(木)、午後1時30分～3時	かがりの郷	お茶をしながらスマホを遊び合う	市内在住のスマートフォン初心者の人	10人程度	100円（テキスト、お茶代）	スマートフォン	1月19日(月)、午前9時30分～、かがりの郷へ（申し込み先着順、電話申し込み可）

