

しゃんしゃん 御幸

こんにちは！ 福山市北部東地域包括支援サブセンター加茂です。
『しゃんしゃん 御幸』は、楽しく健康や介護予防について学び、
いつまでも元気に過ごせるよう、体操や交流できる集いの場所です♪
みなさまのご参加お待ちしております。



◆開催場所： 御幸公民館 2階 会議室

◆日 時： 毎月第3木曜日 10:00~11:30

4月20日

包括支援センターはどんなところ？
介護予防の取り組みについてご紹介します！

5月18日

どんな時に？どんな事を？
介護保険のよくある相談・対応を熟練ケアマネが解説！

6月15日

『人生会議(ACP)』もしものときのために、自分が
望む人生最終段階について話し合ってみませんか

7月20日

認知症になったらどうなるの？
聞いて、知って、語ろう 認知症あれこれ話♪

8 月

※ 暑さ対策のためお休み ※

9月21日

いつまでも元気に、いきいきと♪
フレイルと歩行姿勢チェックをしてみましよう

～ 皆様へのお願いとお知らせ ～

- ◎ 感染対策として、マスクの着用を推奨しております。
- ◎ 風邪症状・発熱（37.5℃以上もしくは、平熱より1℃以上高い）等、体調不良のある方は、参加をご遠慮ください。
- ◎ 毎回、いきいき百歳体操を行います。動きやすい服装でご参加ください。
- ◎ 午前7時時点で福山市に気象警報が発令されている場合や、新型コロナウイルスの感染状況によっては開催中止となります。お問い合わせください。
- ◎ 上半期のお知らせになります。後期については後日お知らせいたします。
- ◎ 内容については一部変更する場合があります。

【 問い合わせ先 】

福山市北部東地域包括支援サブセンター加茂

TEL : 084-972-3124