

平成30年度
参加募集!

山中地区公会堂

みんなでつながる「おい支度」

日程	毎月第3火曜日	時間10:00~11:30
10/16	これからの暮らしを考える。(自宅で暮らす心配事)	
11/20	施設で暮らす事。(施設探しのポイント)	
12/18	近所と繋がる大切さについて。	
1/15	三鷹のサービス利用について。	
2/19	最後の時を自宅で過ごすには。(医療の話)	
3/19	終活。(これだけは準備しておこう)	

今年度の下半期の講話は「いつまでも自宅で暮らし続ける為には」をテーマにしています。後半はストレッチ体操・コグニサイズを楽しみます。

参加費・申し込みは不要です
自由においでください。

コグニサイズとは
コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた造語です。楽しく、身体を動かしながら頭の体操を行います。動きやすい服装で、水分補給できるものをお持ちください。



主催・問い合わせ先：三鷹市連雀地域包括支援センター
0422-40-2635

会場案内

山中地区公会堂

住所：上連雀八丁目21番14号

※駐車場はございませんので、自転車、徒歩等でお越しください。

