

私の元気のヒント ファイル

約60分間

出前講座
受付中

老人会やサロンへ伺います
一人一冊このファイルをプレゼント!

1冊1冊の冊子です...



私らしい生活
応援ノート
~介護予防手帳~

☞日々の生活の振り返りや
これから始めてみたいことを
考えて書いてみましょう!

突然の病気などに備えて、今後の
想いや医療についての希望を、
大切な人へ伝えてみましょう!



大切なことを伝える
終活応援ノート



認知症
ガイドブック

☞認知症の人やその家族が、地域で
暮らせるように、どのような医療・介護
サービスを受けることができるのかを
わかりやすくまとめてあります!

他にも認知症予防や、自宅で気軽のできる
筋力トレーニング方法などの情報が入っています!

お問い合わせ先 ▶ ▶ 鈴鹿中部地域包括支援センター
059-382-5233