

6月介護予防教室のお知らせ

# エンディングノートを書いてみよう！

終活…よく耳にしますが、一体何から始めたらいいのでしょうか…

まずはエンディングノートを書いてみませんか？

もしものときに備えて、自分の考えや家族へのメッセージを残しておくノートです。単に財産のことだけでなく、葬儀やお墓、延命治療などについて、もしもの時、家族にどのように対応してもらいたいのか？これをエンディングノートに書くことも大切な終活になります。堅苦しいことだけではなく、日頃の「思い」を書き留めておくノートなのです。



日頃の想いを伝えませんか？

●日時● **6月18日(土)** 10時～12時

●場所● **コスモスタせこホール**  
**長野市小島田町 449**

●講師● **コプセ長野 (コープ長野)**

**無料**

お知らせ

ご参加いただいた方には、エンディングノート1冊差し上げます♪

\*準備の都合上、  
できるだけ事前に  
お申し込みください。

<お申込み・お問い合わせ先>

長野市地域包括支援センターコスモス

TEL 026-284-2166

平成 28 年度 介護者教室・介護予防教室（予定）

日	内 容	講 師
7月9日(土)	高齢者の入所施設を知ろう	医療法人コスモス連携室
8月	見直そう！私の食生活	長野市介護保険課
9月	認知症を防ぐには？	看護師
10月15日(土)	認知症サポーター養成講座	松代オレンジキャラバン 様
11月	解決しよう！足腰の痛み	医師（予定）
12月	転倒予防教室	リハビリスタッフ
平成 29 年 1 月	介護者の集い	グループホーム ホーム長
3月	体験しよう！音楽療法	音楽療法士

【費用】すべて無料

【申込み：問い合わせ先】長野市地域包括支援センターコスモス TEL026-284-2166

お知らせ

1. 資料、会場準備等の都合上、なるべくお申込み下さい。
2. 悪天候(台風・大雪等)により、やむを得ず教室を中止とさせていただく場合もあるため、お申込みの際、お電話番号をお聞きしますが、それ以外に使用しませんのでご理解・ご承知おき下さい。
3. 日時、内容、会場、講師等、都合により変更になる場合がありますので、毎月のチラシをご確認いただくか、当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

～会場 ごあんない～

🚌 路線バス（バス停）でお越しの方

\*松代線(長野駅→松代高校)

「小島田バス停」下車、徒歩 約 4 分

\*松代線(松代高校→県庁前)

「コスモスバス停」下車、徒歩 約 6 分

介護予防教室・介護者教室 会場ごあんない



外 観

