



ライフドアすわの

お出かけ！出前講座

リニューアルしました

ライフドアすわの職員が、あなたのお近くにおうかがいします！

ライフドアすわでは、職員が皆様の身近な場所におうかがいして、住み慣れた地域で暮らし続けられるために必要な情報をお届けしたり、運動やコミュニケーションの機会として出前講座を行っています。

お気軽に
ご活用ください！
(事前予約制)

- [対象]** ▶▶ 市内在住・在勤または市内で活動している
団体やグループ ※少人数の集まりでも結構です
- [開催日]** ▶▶ 平日の午前10時～午後5時 ※時間外は応相談
- [お願い]**
 - ▶▶ おおむね2週間前までにお申し込みください。
 - ▶▶ 会場をご用意ください ※感染防止対策をお願いします
 - ▶▶ 費用無料 ※資料代等実費をお願いする場合があります

講座メニュー（ご希望の内容をお選びください）

※講座はおおむね40分～50分を予定していますが、ご要望に応じます。

- 認知症を予防する生活習慣
 - ・・・ 認知症を予防する生活や、運動、食事についてお話しします。
- 住み慣れた場所で自分らしく暮らすための知恵（人生会議＝ACP）
 - ・・・ 自分らしい生き方・逝き方とは？残された人生を快適にするためには？
- 在宅介護で利用できるサービスについて
 - ・・・ 在宅で利用できるサービスについて、利用方法についてお話しします。
- 上手な医療のかかり方
 - ・・・ 身近なかかりつけ医や薬局を持つて、健康的な毎日を送りましょう
- 「人生100年時代」の地域づくり
 - ・・・ 2025年問題や2040年問題を知り、安心して豊かに過ごせる地域づくりを考えます
- 「もしばなゲーム」をしてみませんか
 - ・・・ 「あなたが余命は半年と言われたら」そんな「もしものための話し合い」をするきっかけをつくるゲームです。

お申込みは
お電話かメールで

諏訪市地域医療・介護連携推進センター ライフドアすわ
(〒392-0027 諏訪市湖岸通り5-12-5 諏訪市医師会館内)

Tel 0266-78-0477

Fax 0266-78-0478

mail info@lifedoor-suwa.jp