

ライフドアすわ お出かけ！出前講座

ライフドアすわのスタッフ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るために必要な情報をお届けします。

お気軽に
ご活用ください！
(事前予約制)

【講座メニュー】(内容、時間は御相談に応じます)

★認知症を予防する生活習慣

認知機能低下を遅らせる生活習慣とは？
脳トレや簡単にできる体操をしましょう

★諏訪市版リビングウイル

人生100年時代、残された人生を自分らしく生きるために必要なことは？
「もしばなゲーム」：もしもの時のための話し合いをするきっかけを考えるゲームです。

★介護サービスについて

介護サービスを利用するにはどのような手続きが必要なのでしょうか。
介護サービスにはどのような種類があるのでしょうか。

★上手な医療のかかり方

身近なかかりつけ医や薬局を持って、健康的な毎日を送りましょう

対象：市内在住・在勤又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9時～午後5時*時間外は応相談
お願い：会場をご用意ください。
おおむね2週間前までにお申し込み下さい。
費用無料 *資料代等実費をお願いする場合があります。



お申し込み
問い合わせ

諏訪市地域医療・介護連携推進センター (ライフドアすわ)

☎ 0266-78-0477 FAX 0266-78-0478

email : info@lifedoor-suwa.jp