自分らしいシニアライフを見つけませんか？

令和７年度

＼ご両親の介護を考える機会に／　＼過去に参加された方も大歓迎／

第11期 かがやき予防塾

参加者募集中

生活習慣病の予防や認知症の正しい知識や対応の仕方などについて学び、自身の予防活動を考え、家族や地域のために自分達が取り組めることを考える教室です。
ぜひご参加ください。

会場：市民会館３階　大ホール　および２階会議室
時間：１０時～１２時（受付９時３０分～）

日時	内容
８/２１（木）	加賀市の現状や介護保険制度について知ろう
８/２８（木）	おロケアといつまでも元気に動ける身体づくり
９/１０（水）	認知症って？～住み慣れた地域で暮らし続けるために～
９/１７(水)	かがやき続けるために「今」を考える
１０/１（水）	考えよう自分のこれからの関係力について
１０/８（水）	地域で取り組む介護予防について考えよう

過去の様子

申込方法

対象者 加賀市在住の４０歳以上で会場に来ることが出来る人。

参加費 無料　**定員** ３０名

申込み 高齢者こころまちセンターまで、電話または右のＱＲコードから申し込みください。

申込み締め切り ８/１５（金）

こちらのQRｺｰﾄﾞからも、お申込できます。

問い合わせ：高齢者こころまちセンター

☎７２－８１８６（はいハロー）