

町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト 市民向け研修会

Advance

Care

Planning

今日を知って明日を語ろう！ ～フレイル測定と人生会議～

アドバンス・ケア・プランニング



日 2024年10月12日(土)

時 時間：13:30～16:30

(13:00受付開始)

会場



堺市民センター

(住所：町田市相原町795-1)

対象

市内在住・在勤・在学の方

定員

「講演会と測定会の両方」：80名

「講演会のみ」：50名

事前申し込み制！計130名

※いずれかにお申し込みください。



ご来場の際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。

相原駅から徒歩 約5分

お電話もしくはインターネットで申し込みできます。

申し込みの際はイベントコード **240903D** が必需です。

☎電話：042-724-5656

(午前7:00～午後7:00 年中無休)

インターネット

『町田市 イベシス』と検索

または

二次元バーコード



申込方法

【申込期間】9月3日(火) 12:00～10月9日(水)

特別講演

13:30～14:30

【講師】

日野原記念ピースハウス病院 診療部長
医師 羽成 恭子(はなりきょうこ)氏



【テーマ】

活用しよう 人生会議(アドバンス・ケア・プランニング) ～思いをつないで、安心して暮らしていくために～

人生会議とは、あなたが大切にしていることや望んでいること、どんな医療やケアをどこでどのように受けたいか、受けたくないかなどを、自分であらかじめ考え、周囲の人たちと共有していくプロセスのことです。

フレイル測定会

Check!

開催時間 14:45～16:30

※「講演会と測定会の両方」にお申込みの方対象

≫ 開口力測定

口を開ける力を測定し、食べ物をかむ力が分かります

≫ 舌圧測定

舌の機能を測定し、飲みこむ力が分かります

≫ 体組成測定

筋肉量・体脂肪などを測定し、身体機能が分かります

他にも測定項目をご用意してます！

フレイルとは・・・

加齢により心身の機能が低下して「健康」から「要介護状態」に移行する中間の段階です。
フレイルを予防することで、元気でいきいきと生活できる期間(健康寿命)を延ばすことができます。
ご自身の身体の状態を知り、学んで健康寿命を延ばしましょう♪

ご案内

- ・ 測定会お申込みの方は動きやすい服装でお越しください。
- ・ ストッキングやタイツの着用はお控えください。
- ・ 靴の履き替えは必要ありません。

主催：町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト / 町田市医師会 / 町田市

お問い合わせ：町田市いきいき生活部高齢者支援課 ☎ 042-724-2140

あいはら介護予防フェスタ

2024

- ・日時 **2024年10月25日(金)**
13:30~16:00
- ・場所 堺市民センター (2階ホール)
- ・住所 相原町795-1

●講師:高橋太郎先生 薬剤師

薬剤師より『認知症予防と薬』を
テーマにした講座があります。



太田りこさんによる
認知症予防の
椅子ヨガも行います!!

申込先/問い合わせ先

堺第1高齢者支援センター ☎042-770-2558

