

人生  
100年時代  
どう生きますか？

高齢者のための

参加費  
無料

# いきいき生活プチセミナー

令和  
6年 3月2日(土)



**【会場】** 滑石ショッピングセンター  
(2階イベントホール)  
**【対象】** シニア世代のみなさん

定員  
各講座20名  
※事前申込制

「いくつになっても元気で過ごしたい!」「将来の不安を何とかしたい」  
そのような多くの高齢者が抱える悩みをスッキリさせるセミナーを実施します。  
これからいきいきした生活を送るためのセミナーに、お買い物ついでにご参加ください。

## AM 体の悩み編

- 10:00 健診データから考える  
＼ 今日から始めるフレイル予防  
10:50 長崎市役所 地域福祉課  
西村 葉瑠菜 (保健師)
- 11:00 難しくないお薬のはなし  
＼  
11:50 長崎県薬剤師会/ミツバチ薬局横尾店  
一瀬 史弥 (薬剤師)

## PM 終活編

- 13:00 高齢者の財産と  
＼ 生活を守る仕組み  
13:50 長崎市社会福祉協議会  
田中 信 (社会福祉士)
- 14:00 どうなる相続、遺言で安心  
＼  
14:50 長崎県司法書士会  
下釜 一彦 (司法書士)

セミナーの詳細は裏面をご覧ください。申し込みはお電話にて。

申し込み  
お問合せ

長崎市滑石・横尾地域包括支援センター  
☎ 095-814-7770

## AM 体の悩み編

● 9:45 開場

● 10:00

### 健診データから考える 今日から始めるフレイル予防

長崎市役所 地域福祉課  
西村 葉瑠菜 (保健師)

介護予防について関心があるあなた！滑石・横尾地域の健診データを参考にしながら、今日から実践できる予防法をお伝えします。自分の体を知り、未来の健康をサポートしましょう。

● 11:00

### 難しくないお薬のはなし

長崎県薬剤師会/ミツバチ薬局横尾店  
一瀬 史弥 (薬剤師)

難しいお薬の理解が簡単に！わかりやすい言葉で、正しい薬の使い方や注意点をお伝えします。安心して薬と付き合う方法を学びましょう。

● 11:50

**同時開催** 10:00～12:00「大丈夫かな、私の身体？よくわかる体力測定」

高性能の体組成計を使ってあなたの筋肉・骨・脂肪の量を測ってみませんか？測定結果をもとに専門のスタッフが健康指導を行います。自身の健康確認に是非ともお越しください。

## PM 終活編

● 12:45 開場

● 13:00

### 高齢者の財産と 生活を守る仕組み

長崎市社会福祉協議会  
田中 信 (社会福祉士)

お金や財産の管理をお手伝いできる「成年後見制度」、経済的に苦しい生活をしている方の「生活支援」など、皆様の生活を守る仕組みを分かりやすくご説明します。

● 14:00

### どうなる相続、遺言で安心

長崎県司法書士会  
下釜 一彦 (司法書士)

将来に備え、安心の相続について学びませんか？遺言や相続のポイントを分かりやすく解説します。ご自身と家族の未来を守るための方法をともに考えましょう。

● 14:50

**同時開催** 13:00～15:00「もう書いたね？元気なうちから手帳」

人生会議(ACP)をご存じですか？ご自身がもしもに備え、人生会議に備えるために自分の想いを記しましょう。そのためのノートである「元気なうちから手帳」を無料でプレゼントします。

【お申し込み・お問い合わせ】

長崎市滑石・横尾  
地域包括支援センター

聴講を希望される方は、[お名前][お電話番号][受講したい講座]をお電話にてお伝えください。

☎ 095-814-7770 〒852-8061 長崎市滑石3丁目5番34号