

この教室は『広島市高齢者いきいき活動ポイント事業』のポイント付与対象事業です。

# 人生いきいき講座

～最後まで自分らしく生きるために～

人生 100 年時代、  
住み慣れた地域で、  
自分らしい人生を  
送る為の勉強会です。  
※可能な限り 3 回連続  
でご参加下さい。

日 時	内 容 (講義内容は変更になることがあります)	講 師
R7年1月30日(木) 13:30～15:00 会場:己斐上公民館 2F 研修室1	第1回 「高齢者がかかりやすい病気とその予防」 高齢になると病気にかかりやすくなるのには 理由があります！ ～元気に長生きするために、 知っておきたい病気のこと～	石田内科 副院長 石田 哲 医師
R7年2月13日(木) 13:30～15:00 会場:己斐上公民館 2F 研修室1	第2回 「ACP(人生会議)講座」 もしばなゲーム体験会 ～最後まで自分らしく生きるために 自分の気持ちを整理しよう～	福島生協病院 地域包括ケア部 東 祥子 看護師
R7年3月13日(木) 13:30～15:00 会場:己斐上公民館 2F 研修室1	第3回 「新 尿トレ革命」 椅子に座って手軽に取組める尿ケアメソッド 「イントレ」講座 ～最後まで尊厳を守って 楽しい人生を手に入れましょう～	インナーサポート協会 代表 石硯 登貴子 排泄機能指導士

## 《以下の注意事項をよくお読みください》

- ・感染症の状況により、内容の変更をさせていただく場合がございます。
- ・咳や発熱等の風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。
- ・講義内容、講師は状況によって変更になる場合がありますのでご了承ください。

申し込み開始 令和7年1月09日(木) 8:45 受付開始  
申し込み期限 令和7年1月23日(木) 17:30 受付終了

※本教室は、安全面への配慮から参加人数に定員（25名）を設けております。  
先着順で、受付方法は電話のみとなっております。ご注意ください。

**お電話は包括支援センター営業時間中（月～土 8:30～17:30）にお願いします。**

申し込み先:広島市己斐・己斐上地域包括支援センター

電話:082-275-0087

主催:己斐・己斐上地域包括支援センター 共催:己斐上公民館