

# シニア世代くらしの講座

～ シニア世代だから知っておきたいこと、やれること ～

ちょっとゆとりを感じながら社会の一員として充実した日々を過ごしたい。

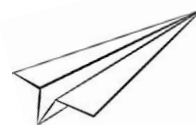
シニア世代は、くらしの中で、ご自分やご家族の加齢に伴う心身の変化を受け止めながら「お互いさま」や「明日は我が身」を意識することが増えていきます。

くらしの中で自分のために知っていてよかったと思える法律・健康・福祉・社会参加(生きがい)など・・・  
男性女性共にちょっと気になる講座を3回コースで企画しました。

『自分らしいシニア世代の過ごし方、社会での活躍』について新たな発見の機会としてみませんか？

参加対象範囲はおおむね40～60代の方をとしますが、年齢確認はいたしませんので、関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

どうぞお気軽にお仲間を誘い合ってご参加ください。お待ちしております。



★ 参加費は無料。 募集定員15名。

★ 参加申し込みは、講座ごとのチラシ裏面申込書にてお願いします。

**講座1** 8月3日(木) 14:00～15:30 (受付:13:30～) 長野県中野庁舎(建設事務所)2階

『自分らしさは大切！ シニア世代になった自分とくらしを守る法律について』

講師： 長野県弁護士会 副会長 弁護士

岡室恭輔 氏

**講座2** 9月7日(木) 14:00～16:00 (受付:13:30～) 長野県中野庁舎(建設事務所)2階

『自分らしさを発揮するために知っておきたい心身の健康、そして、もしもに備える福祉制度』

講師： 北信総合病院

認知症認定看護師

小林理恵子 氏

長野県社会福祉士会

社会福祉士

渋沢昌記 氏

**講座3** 11月30日(木) 13:00～15:30 (受付:12:30～) 長野県中野庁舎(建設事務所)2階

『いきいきとした地域づくりの中核 ～ 豊かなシニア世代の実践的活動 ～』

講師： 伊那市社会福祉協議会 上伊那成年後見センター所長

矢澤秀樹 氏

市民後見人

川手俊美 氏



【 主催、お問い合わせ・連絡先 】

特定非営利活動法人 北信ふくしMねっと

北信圏域権利擁護センター

TEL: 0269-26-2266

FAX: 0269-38-1007

