

高齢者いきいきセミナー

# 南青葉台健康講座

参加無料  
事前申込不要

[日時] 令和6年2月24日(土) 10:00~11:30

[会場] 自治会館 2階

[お問合せ] 自治会事務局  
佐伯まで

<タイトル>

**「介護保険講座」**

<講師>

寿里苑フルールケアプランセンター  
主任ケアマネージャー

主催：自治会 協賛：福祉委員会

- ✿介護保険を利用するにはどうしたら良いの？  
相談窓口の紹介や、認定の申請から利用までの流れ
- ✿介護サービスにはどんなものがあるの？  
訪問や通いのサービス、地域の老人ホームの色々
- ✿高齢者が利用できる介護保険外のサービスは？  
配食や個別ごみ収集、認知症徘徊 SOS など
- ✿気になることは何でも聞いてください。  
地域のケアマネージャー、デイサービス職員、介護施設職人への質問コーナー
- ✿「ちょっと一息」  
自宅でできるリハビリエクササイズを皆さまに！