

活動を増やして健康になろう

外出や役割を持つことで意欲を上げ、生きがいを持って活動量を増やしていきましょう。
要介護状態にならずに元気で自分らしくいきいきとした暮らしをするには、「運動」以外にもどうすればよいかその具体的な方法について紹介したいと思います。



これらへの参加を意識して、人と人との交流やいきがいを大事にしながら、元気でいきいきと暮らしていきましょう。

認知症思いやり相談

認知症サポート医に無料で相談ができます。

日時：令和5年3月29日（金）

午後2時～5時

会場：市役所本庁舎北別棟1階

高齢福祉課相談室1

〈〈要予約〉〉

相談の2週間前までにお願いします。

高齢福祉課介護予防担当

（電話：34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまで
お問い合わせください。

高齢者・障がい者虐待防止 市民啓発講演会

虐待とは？地域で虐待を防ぐには？

弁護士、社会福祉士から講演いただきます。

日時：令和5年2月22日（水）

午後1時30分～3時30分

会場：なんなんひろば 3階 大会議室

★来場される方は申込み不要です。

★同時に行うWeb配信(Zoom)の視聴を
ご希望の方はメールにて申込みをお願いします。

(☎: c-hokatsu@city.matsumoto.lg.jp)

◎詳しくはこちら ⇒
(市ホームページQRコード)



河西部地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）

電話 48-6361

FAX 48-6362