

無料

講師を派遣します！

# 出前講座



**対象者** おおむね65歳以上の介護認定を受けていない方（5人以上）

**内 容** 老後の話・脳トレ・軽体操・介護保険・施設についてなど

## 老後の施設について

「どんな種類の施設があるの？」「どんな人が入れるの？」「費用はどのくらい？」「どこにあるの？」などの疑問にお答えします。

## 介護保険制度について

「介護保険って、どんなサービスがあるの？」「手続きはどうしたら良いの？」「費用はいくらくらいかかるの？」などの疑問にお答えします。

## 終活について

死後の手続き、相続、エンディングノート、延命治療、老後の資金について、考えるきっかけになります。

## フレイル予防について

フレイルは要介護の一手手前の状態です。フレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう！

脳トレーニング

フォークダンス

軽体操

レクリエーション

\* お申し込みの際は、開催日時、開催場所を教えてください。



連絡先：御嵩町在宅介護支援センター 67-8324