



健康と人生の備え

参加無料

シニアいきいき講座



豊津・江坂 地域包括支援センターから
専門講師を迎え、健康と暮らしに役立つ
3回シリーズの講座を開催します。
これからの人生を安心して過ごすために
今できることを一緒に学びましょう。
どうぞお気軽にご参加ください！

全3回の連続講座

第1回

2026年

1月20日(火)
10:00～11:30

ヒートショックと予防体操

第2回

2月17日(火)
10:00～11:30

自分らしく生きる ～今できること～
ACP“人生会議”を始めましょう

*ACP⇒アドバンス・ケア・プランニング。将来の変化に備え、本人を主体に家族や近い人、医療・ケアチームが将来の医療やケアについて繰り返し話し合い、本人による意思決定を支援する取り組みです。

第3回

3月24日(火)
10:00～11:30

もしもの時に備える！
～認知症と権利擁護～

申込期間

1月9日(金)10時～1月19日(月)20時 ※1月13日(火)は休館日です

申込受付

豊一市民センターへ電話 または 直接窓口にて

開催場所

豊一市民センター 1F 会議室

講師

豊津・江坂 地域包括支援センター スタッフ

定員

10人(先着順)

対象

おおむね65歳以上の方

持ち物

筆記用具

参加費

無料

吹田市立 豊一市民センター

☎ 06-6384-1290

〒564-0062 吹田市垂水町1丁目53番7号

アクセス：大阪メトロ御堂筋線「江坂駅」徒歩15分 / 阪急千里線「豊津駅」徒歩15分

※一般用駐車場はありません。身障者用駐車場の利用をご希望される場合は事前にお申し出ください。