

緑苑・安心シニア塾

平成25年9月に開講した安心シニア塾は、みなさまのご支援をいただき第5期を迎えます。基礎講座計35回、専門講座計18回、また昨年度から開始した安心づくりコースは4回を開催し、延べ2,045名のご参加をいただきました。今期も多くみなさまのご参加をお待ちしております。

第3回

シニア世代の病気と予防 －在宅医療と入院生活－

日にち：平成29年6月8日（木）

講師：樋口 和子（看護師）

[府中市地域包括支援センター緑苑]

第4回

高齢期の食事づくり

日にち：平成29年6月22日（木）

講師：竹内 友恵（管理栄養士）

[あさひ苑 食事係長]

実際の調理も一緒に行います

- 🍀 時間：10時30分～12時00分（受付：10時～）
- 🍀 会場：緑苑 地域交流スペース（詳細裏面参照）
- 🍀 参加費：無料（どなたでもご参加いただけます）
- 🍀 お問い合わせ：042-367-8080（緑苑）

※ご参加者からのご要望により、各回終了後に交流の場を設けます。

お時間のある方は、昼食後にご参加ください。

昼食は、ご持参されることも、緑苑の昼食会をご利用いただくことも可能です。

第4期にご参加のみなさまからの感想

「病気別、対応の仕方、家族の協力、受診への注意、医師との接点等、具体例を上げて非常にわかりやすい解説でした」

「自分にとって“いい加減”の食生活でしたが今日教えていただいたことを日常頭に入れて食選びをしていきたいと思えます」

緑苑・安心シニア塾

安心して豊かなシニアライフを過ごすために必要な身近なテーマについて一緒に考えることを目的に、多摩同歩会では、平成25年度より緑苑を会場に安心シニア塾を開催しています。平成29年度は、昨年度のご参加者のみなさまから頂戴したご意見やご要望をもとに、テーマを見直しました。大勢のご参加をお待ちしております。

平成29年度 基礎講座(5月～7月)の開催予定

時間: 10時30分～12時00分(受付:10時～)

回数	日にち	テーマ	講師
第1回	平成29年5月11日(木)	開講講演 安心して老いを生きるために —安心シニア塾の目的—	理事長 (社会福祉士)
第2回	平成29年5月25日(木)	認知症の予防と早期対応	看護師・認知症ケア専門士
第3回	平成29年6月8日(木)	シニア世代の病気と予防 —在宅医療と入院生活—	看護師
第4回	平成29年6月22日(木)	高齢期の食事作り	管理栄養士
第5回	平成29年7月20日(木)	身体を動かすコツ	介護予防専任講師
第6回	平成29年7月27日(木)	自宅で生活するために必要なサポート	介護福祉士・介護支援専門員

平成29年度 専門講座(9月～11月)の開催予定

時間: 10時30分～12時00分(受付:10時～)

回数	日にち	テーマ	講師
第1回	平成29年9月14日(木)	調剤薬局との上手な付き合い方	薬剤師
第2回	平成29年9月28日(木)	歯の健康・体の健康	歯科医師・歯科衛生士
第3回	平成29年10月12日(木)	あらためて失禁について考えてみませんか	
第4回	平成29年10月26日(木)	在宅医療・地域での連携	地域看護専門看護師
第5回	平成29年11月9日(木)	シニア世代の多様な住まい	社会福祉士・主任介護支援専門員
第6回	平成29年11月23日(木)	シニア世代に特にかかるお金の話	社会保険労務士・CFP

参加費:無料(どなたでもご参加いただけます)

基礎講座全6回の講座全てにご参加いただいた方には基礎講座修了証を発行します。

専門講座全6回の講座全てにご参加いただいた方には専門講座修了証を発行します。

ご興味のある講座だけを選んでご参加いただくことも可能です。

※講師等の都合で変更することもありますので、ご了承ください。

会場:緑苑 地域交流スペース

住所:府中市緑町1-39-3

電話:042-367-8080

E-mail:midori@tama-dhk.or.jp

交通案内:京王線府中駅下車 徒歩15分

・京王線府中駅 京王バス「武蔵小金井駅南口(一本木経由)」 「第二小前」下車徒歩約 2分

・JR 武蔵小金井駅南口 京王バス「府中駅行き(一本木経由)」 「第二小前」下車徒歩約 2分

