



愉快痛快シニアライフ

最期の時までより良く生きるために

人生会議しませんか

あなたが「もしものとき」にどのような医療やケアを受けたいと思いますか？大切にしたいことや望む生き方などについて、前もって考え、親しい人と話し合うことを、人生会議(ACP(アドバンス・ケア・プランニング))と言います。

最期のその時までどのように過ごすのかを考えることは、あなたや周りの人の今を、これからの時間を、必ずや素晴らしいものにしてくれるでしょう。

最期の時までより良く生きるために、今、一緒に学びませんか？



「人生会議」について学びましょう

意義や会議の仕方などを、対話やグループワーク、ゲームなどを通して学びましょう。

フレイルを予防しましょう

加齢により心身が老い衰えた状態をフレイルと言います。体を動かしながら、予防について学びましょう。

「そうぞく」について学びましょう

笑顔を運ぶ相続にするにはどうすればよいか。そのポイントについて学びましょう。“争族”とならないように！

開催日時、会場

令和8年 ①10月20日(火) ②11月12日(木)

③11月26日(木) ④12月3日(木)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 白根学習館 2階 ルーム1・2

対象

おおむね50歳以上の方

定員

各回20人

(原則4回すべて参加、希望回のみ参加も可)

※参加者が20人を超える場合は抽選で決定します。この場合、連続して参加できる方を優先します。

※各回の申込が5人以下の場合、開講しないことがあります。

参加費

無料

持ち物

筆記用具、軽運動ができる服装

(①を除く)

詳しい内容や申込み方法などは、裏面をご覧ください。

内容・講師

回	開催日時	内容	講師
①	10月20日(火) 午後1時30分～3時30分	「人生会議」について学びましょう ・「人生会議」とは？「人生会議」の意義について ・「人生会議」をしてみよう グループワーク、ゲームなど	潟東けやき病院 看護部長 若月 美香 さん 新潟市在宅医療・介護連携ステーション南(サポート)
②	11月12日(木) 午後1時30分～3時30分	フレイルを予防しましょう① ・健康寿命の3つの柱 ・足腰強化体操 「そうぞく」について学びましょう ・“相続”と“争族”のはなし 相続のキホン、生前贈与の有効性	新潟県理学療法士会 地域包括ケアシステム推進部部長 大野 智也 さん 明治安田 新潟支社 総務課長 朝妻 明美 さん
③	11月26日(木) 午後1時30分～3時30分	フレイルを予防しましょう② ・フレイル予防と栄養のお話 ・お口の体操と舌の強化 「そうぞく」について学びましょう ・最適な「MYライフ＆エンディングプラン」	新潟県理学療法士会 地域包括ケアシステム推進部部長 大野 智也 さん 明治安田 新潟支社 総務課長 揖斐 円 さん
④	12月 3日(木) 午後1時30分～3時30分	フレイルを予防しましょう③ ・フレイル予防は社会との繋がり！ ・楽しく脳とからだを動かそう 「そうぞく」について学びましょう ・相続について考えておくべき理由 ご自身の相続を考える 遺言にできること	新潟県理学療法士会 地域包括ケアシステム推進部部長 大野 智也 さん 明治安田 新潟支社 総務課長 小林 磨規 さん

②～④の講座では、休憩時間に血管年齢、骨健康度を自由に測定いただけます。

申込み方法

1 e-NIIGATA（申込みフォーム）

右の二次元コードを読み取り、必要事項を入力してください。



2 メール 白根地区公民館 E-mail: shirone.co@city.niigata.lg.jp へ

件名を「R8シニア講座」としてください。また、以下の㉖～㉙をメール本文に明記し、お送りください。

㉖氏名（ふりがな）㉗年代（50代、…）㉘郵便番号・住所

㉙日中連絡の取れる電話番号 ㉚参加希望の講座(例第①回のみ参加、すべて参加、…)

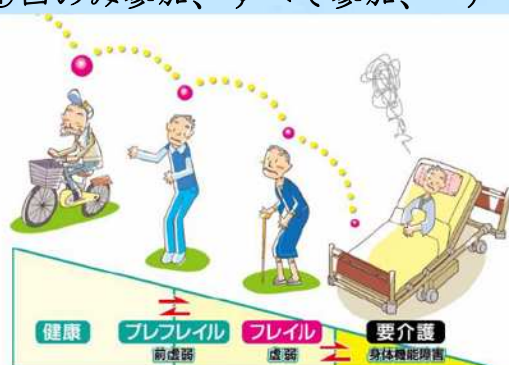
㉛講座を知ったきっかけ（チラシ等）

3 電話または直接白根地区公民館窓口へ

白根地区公民館 〒950-1477 新潟市南区田中383

電話025-372-5533（9:00～21:00）

※上記2の㉖～㉙をお知らせください。



申込締め切り 9月28日（月）