

# 地域で安心・快適に これからの暮らし健康ルーム

住み慣れた地域で、これからを自分らしく暮らし続けるために。  
介護予防と終活について、聞いて、知って、考えてみませんか。  
フレイル予防の体験もあります。



日時: 令和 8 年 1 月 14 日(水) 10:00~11:30

会場: 若林区中央市民センター セミナー室

仙台市若林区南小泉1-1-1(若林区文化センター2 階)

対象: 地域にお住まいの **ご高齢の方**、またはその **ご家族の方** 先着 20 名

## 《プログラム》

### 1 「地域で暮らすシニアを応援。役立つ相談先が近くにあります」

～支援センター、介護予防制度、デイサービスセンターについて～



### 2 「早めに試して前向きに。フレイルチェックとフレイル予防体験」

～気付いて始めれば予防や回復にも繋がるフレイルへの理解～



### 3 「物・心・情報の整理で自分らしく生ききる。今どきの終活」

～超高齢者社会の下でのエンディングにまつわるあれこれ～

講師: 遠見塚地域包括支援センター、株式会社清月記



## 《配布資料等》

- ・これからの生きがいや終活等に関する本のご紹介(ブックリスト: 若林図書館提供)
- ・地域福祉や介護予防に関する資料
- ・エンディングノート

主催 若林区文化センター・若林区中央市民センター

(申込・問合せ: 若林区文化センター 022-282-1171 まで)

協力 遠見塚地域包括支援センター、株式会社清月記、若林図書館