

拡大版

地域みんなで考えよう！

令和8年8月31日

美保南地区公民館

認知症になっても自分らしい生き方を考えるサロン

認知症になっても大丈夫。今まで通り自分らしく安心して生きることができる地域づくりをめざしてみんなで話しましょう！

どなたでも気軽にご参加ください。

日時：9月26日（土）

13：30～15：00

場所：美保南体育館 トレーニングルーム

申込み：公民館（TEL 53-4798）

※準備の都合上、9月24日（木）までに申し込んでください。

★みんなで楽しく身体を動かそう！

（ピラティス）

13：30～14：30

講師：井上 陽子さん

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル



★フリートーク

14：30～15：00

自分が認知症になっても、やりたいことができる日常を送るには、誰に話すといい？ 自分らしく生きるにはどうしたらいい？ などそれぞれの思いを話せる交流の場にしましょう！