

令和7年度 お役立ち講座メニュー **無料**

甲賀市内で百歳体操や介護予防サロンを実施しているグループを対象に、健康・長生きお役立ち講座を実施しています。ぜひお気軽にご活用ください！



※実施時間は30～60分程度で、相談に応じて対応します。

テーマ①

終活のそなえ、エンディングノートの活用

これからも自分らしく生きるために「安心して過ごすために備えること」をお話しします！

将来の医療、介護について本人の意思決定を考えるゲームを行います♪



■問い合わせ・申込み■

甲賀市役所 長寿福祉課

☎0748-69-2175

(平日8:30～17:15)



裏面あり

テーマ②

いつまでもしゃべって笑っておいしく食べる

歯科衛生士がおじゃまして、
元気なお口づくりのお手伝いをします！



- * むし歯・歯周病予防
- * 誤嚥性肺炎の予防
- * 口腔機能低下予防
- * お口の清掃
- * お口の体操やゲーム
- * かかりつけ歯科医

などについてお話します♪



■問い合わせ・申込み■

水口地域包括支援センター

☎ 0748-65-1170

土山地域包括支援センター

☎ 0748-66-1610

甲賀地域包括支援センター

☎ 0748-88-8136

甲南地域包括支援センター

☎ 0748-86-8034

信楽地域包括支援センター

☎ 0748-82-3180



※業務の都合により、ご希望の日程に添えない場合もあります。
ご了承ください。