

# 令和8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分予定で相談可能。

## テーマ①

### 終活のそなえ、エンディングノートの活用

エンディングノートの使い方や、自分らしく生きるために「もしバナゲーム」をしながら、安心して過ごすための備えについてお話しします！



## テーマ②

### 百歳体操お悩み相談・ワンポイント指導



百歳体操で、体操のお悩み事等はありませんか。改善に向けてワンポイントアドバイスをします。



#### ■テーマ①②問い合わせ・申込み■

甲賀市役所 高齢福祉課 地域包括支援係  
☎0748-69-2175 (平日9:00～16:45)

裏面あり

## テーマ③

# いつまでもしゃべって笑っておいしく食べる

歯科衛生士が元気なお口づくり、お手伝いします！

- \* 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します♪



### ■テーマ③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

☎ (平日9:00～16:45)

※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。

