



和歌山県・紀の川市 『自立支援と介護予防について』市民向けの講演会を開催

紀の川市では、地域住民の皆さんができる限り元気な状態を維持し、要介護状態になることを予防できるような事業の活用やサービス利用を推奨し、「フレイル予防推進のまち」として積極的に取り組んでいます。

高齢者が住み慣れた地域で生きがいを持ち、自立した生活を長く送るためには日常生活上で自分自身の能力を最大限活かし、出来ることを自身で行うように心掛けることが大切です。この度、「いつまでも元気に自分らしく暮らしたい!」という誰もが考えるこの願いを実現させる手立てとして、「自立支援と介護予防について」の講演会を開催します。

【開催日時・場所】

- ① 6月5日(水) 市役所本庁 501大会議室
 - ② 8月23日(金) 那賀支所 多目的ルーム
 - ③ 11月13日(水) 貴志川生涯学習センター 講義室
- ※時間は各日ともに午後1時30分～3時

「いつまでも自分らしい 元気な生活の過ごし方!!」




「歩くのが遅くなった」「体重が減った」「忘れっぽくなった」
「何をやるにも疲れやすい」「外出がめんどろになった」

年齢と共に心身の不調がある方へ!!

- ① 元気で生活するためのコツや秘訣を伝授します。
- ② 要介護状態になることを予防できるような事業の活用やサービスをご紹介します。

【講演内容】 「自立支援と介護予防について」

開催日	開催場所
令和6年6月5日(水) 13:30～15:00	市役所本庁 501大会議室
令和6年8月23日(金) 13:30～15:00	那賀支所 2階多目的ルーム
令和6年11月13日(水) 13:30～15:00	貴志川生涯学習センター 2階講義室1・2

【講師】 訪問看護ステーション REVIVE
代表 原井 祐弥 様

【対象者】 紀の川市にお住まいの方

参加無料 申込不要

【お問い合わせ】
紀の川市福祉部高齢介護課
地域包括支援センター
TEL 0736-77-0350
FAX 0736-78-3315

【講演会概要】

- 内 容…自立支援と介護予防について「いつまでも自分らしい元気な生活の過ごし方!」
- 講 師…原井 祐弥 氏 (訪問看護ステーション REVIVE 代表)
- 対 象 者…紀の川市に在住の方
- 参 加 費…無料
- 申し込み…申し込み不要。当日参加可。

【本件に関する問い合わせ先】

和歌山県 紀の川市役所 福祉部高齢介護課 地域包括支援センター 担当：木下・森本
TEL：0736-77-0350 FAX：0736-78-3315 E-MAIL：k070601-001@city.kinokawa.lg.jp

