

<< 健康福祉だより >>

①オンライン介護予防教室 参加者募集！ ～冬の間もおうちで元気に活動しましょう～

寒い時期は外出が減り、体を動かす機会も少なくなりがちです。そこで今回は、ご自宅から参加できるオンライン介護予防教室を開催します。

タブレットとスマートウォッチの貸し出しもありますので、機械が苦手な方でも安心してご参加いただけます。

日 程： 3か月8回コース

1	12/1(月)※会場:健康センター	5	1/19(月)
2	12/8(月)	6	1/26(月)
3	12/15(月)	7	2/2(月)
4	1/13(火)	8	2/9(月)※会場:健康センター

時 間： 午前10時～11時30分

参加方法：タブレットの操作方法を習得していただき、ご自宅から
 タブレットの画面を通しての参加を目指していただきます。
 ※通信費は自己負担となります。

対 象： 65歳以上の方で運動等の介護予防に取り組みたい方
 ※タブレットの操作に不安がある方も職員がサポートします。

内 容： 筋力アップ体操、ストレッチ、簡単なバランス運動など

定 員： 10名程度(申込が必要です)

申込締切： 令和7年11月21日(金)



裏面もご覧ください⇒

②最上地域住民向け公開講座

「在宅医療チームで支える在宅看取り」をテーマとした講座を開催いたします。誰もが最後まで自分らしく過ごすために大切なことを一緒に考えてみませんか？

日時：令和7年12月3日（水）

時間：午後6時～8時

会場：最上町健康センター 視聴覚室（オンライン）

内容：①講演「自分らしく生きる～在宅看取りの現状より～」

講師：土田医院 院長 土田秀也 先生

②事例紹介（薬剤師・訪問看護師・ケアマネジャー）

申込締切：令和7年11月21日（金）

③成年後見制度相談会

成年後見制度は、認知症等により判断能力が不十分な人の財産や権利を守るための重要な制度です。自身と家族を守るために成年後見制度について知り、利用を考えてみませんか？

日時：令和7年12月23日（火）

時間：午前10時～11時30分

場所：最上町健康センター

内容：社会福祉士による個別相談（予約が必要です）

※その他、ご連絡いただければ別日での相談や訪問対応もいたします。

「オクトーバー・ラン&ウォーク2025」の
健康ポイント申請・交換はお済ですか？

11月中に健康センター（窓口）にお越しください。
合計歩数に応じてポイントを押印します。なお、
期間外の申請は受付できませんのでご了承ください。

<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課 ☎43-3117