

秋コース 歌おうドレミクラブ (介護予防教室) の参加者募集

講師と一緒に歌うほか、楽器の演奏や早口言葉、音楽に合わせた体操なども行います。みんなで楽しみながら介護予防に取り組みましょう。

- **だれが** 65歳以上で多久市に住民登録があり、介護認定をうけていない人 (定員15人)
※高齢者の健診 (特定健診・後期高齢者健診) を受けている人に限ります
- **いつ** 10月6日(金)から令和6年1月19日(金)の毎週金曜日
10時30分~12時 計12回 (10月20日、11月3日、1月5日は休み)
- **どこで** 多久市まちづくり交流センター あいぱれっと 会議室
- **参加料** 1回 300円
- **その他** 送迎はありません
- **申込方法** 9月8日(金)までに
地域包括支援課 ☎75-6033 に電話で、お申し込みください。



これからの自分の生活を考えるために 大切な 絆ノート (エンディングノート) を 活用しましょう

絆ノートとは、大切な方との「絆」を結ぶノート。
あなたに万が一のことが起きた時に備えてあなたの気持ちを整理し、大切な人へ想いを伝えるノートです。
このノートに書かれたことは、ご家族がさまざまな判断や手続きをする際に必要な情報になります。

◆どこでもらえるの？

多久市役所 地域包括支援課

医療機関：多久生協クリニック・諸隈病院・多久市立病院・中多久病院

相談機関：在宅介護支援センター天寿荘、多久いこいの里

協力機関：多久市立図書館

▶書き方などを学びたい人は、地域包括支援課 ☎75-6033 におたずねください。