

# 親も私も元気シニアへ 介護について今から考えよう

親などの介護について、少しずつ考え始めてみませんか？  
親の元気プランナー養成講座—ゆるやか介護のすすめ—

加齢に伴う衰えは誰にも訪れる、自然な出来事です。  
誰もが来る日、その日を迎えます。  
その日を突然始めるのではなく、ゆるりと迎いませんか。



フロンティアマーケット株式会社  
代表取締役

諏訪 兼久

日時

3月 21 日 (火・祝)  
11:20-12:20

会場

アプラたかいし3階  
ギャラリー

- 申込期間：本状受取～ 3月20日(月)まで。ただし空きがあれば21日会場で受付可
- 定員：20名(※先着順・定員になり次第受付終了)

参加者プレゼント  
ございます



親の心身の衰えをサポートすることで、  
親も私もあるがままの日常を過ごせるようになります。  
人生 100 年時代に合った  
介護の在り方をご紹介します。

プログラム  
内容

- ① 人生100年時代の幸福感
  - ② 介護の仕組み
  - ③ 加齢に伴う心身の衰え
  - ④ 親の元気を引き出す方法。
- これからの介護の話をお聞きください。  
アンケートへのご協力もお願いします。



お申し込みについては裏面

氏名(ふりがな)	( )		
性別	男性 ・ 女性	年齢	歳
電話番号			
参加条件/注意事項	<input type="checkbox"/> 確認しました		

-----きりとり線-----

## ■参加条件

### 1. 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方（入会費無料）

※ 健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」です

### 2. 20歳以上の方

「健幸モニター」の  
詳細とご登録はこちら



## ■申し込み方法

総合保健センター1階 事務局窓口へご持参ください。

## ■参加可否

窓口でのお申し込み時点で参加確定です。確定のご連絡はいたしません。

お申し込み受付時点で定員に達していた場合は、その場でお伝えいたします。

## ■注意事項

### ①参加について

・キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください。

### ②個人情報の取り扱い

・上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。

### ③その他

・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いします。また当日体調についてお尋ねする場合があります。

・感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。

・営業/販売活動はいたしません。

## ■実施事業者：フロンティアマーケット株式会社

お問い合わせ・お申込み先はこちら

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

受付時間：平日9:00～17:30

窓口持参：羽衣4-4-26【高石市立総合保健センター1階】

お電話・FAX：072-242-3927

