



フジ × 宇部市



介護・健康フォーラム

けんこう
健幸長寿をめざすまち

日時 9月22日(金)～24日(日)
開催時間10時～16時

場所 フジグラン宇部
グランモール1F

ステージ講演会

9月24日(日) 14:00～

終活 ～後々に争いを残さないために～

終活について、どんなことを知っていればいいのか、自分の思いを残す・つなぐにはどうすればよいかなど

無料



講師：山口県弁護士会 横山 詩士 弁護士



減塩介護食品等販売中!!

(株)シマヤ

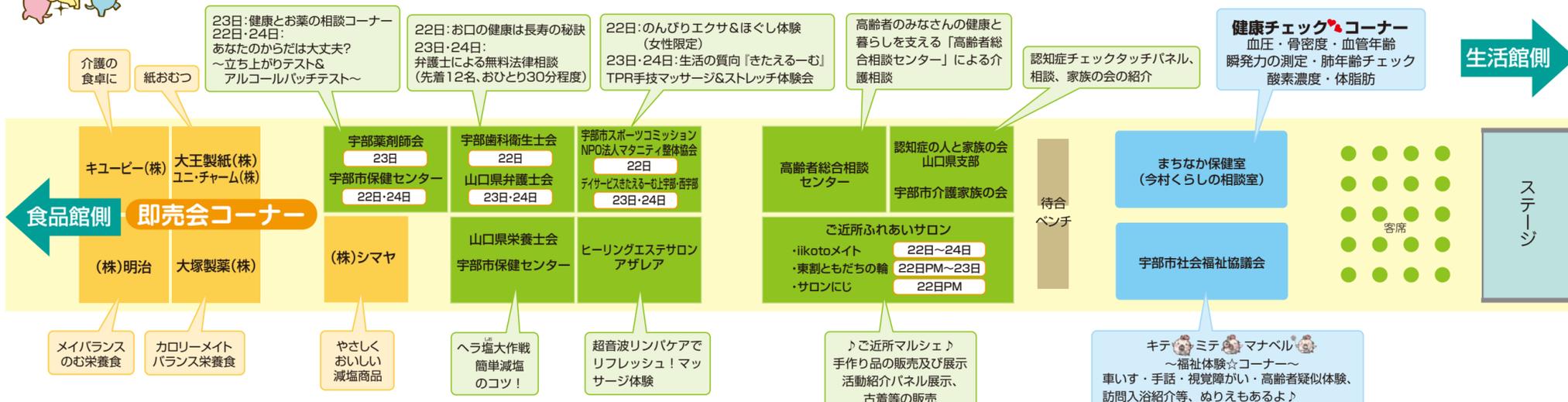
キューピー(株)

グランモール1F特設ステージ タイムスケジュール

9月23日(土)・24日(日)の2日間

1ステージ20分	23日(土)	24日(日)
11:00	口から始める健康づくり (デイサービス幸せの種 今田 千恵美)	寄り添えばこころも通う認知症 ～認知症の人との接し方～ (認知症の人と家族の会 山口県支部 世話人 越野 淳子)
11:30	笑顔の介護予防体操 ～気軽に楽しくやってみよう!～ (宇部市スポーツコミッション人財バンク登録指導者 河崎 泰子)	笑顔の介護予防体操 ～気軽に楽しくやってみよう!～ (宇部市スポーツコミッション人財バンク登録指導者 河崎 泰子)
12:00 13:00	プラス10エクササイズ～今より10分多くからだを動かそう～ (宇部市保健センター)	
13:30	高齢者の栄養摂取について ～低栄養をふせぐには～ (キューピー株式会社)	大人用紙オムツの付け方について (定員:20名～30名) (大王製紙株式会社)
14:00	クスの正しいのみかた (宇部薬剤師会 専務理事 田坂 照彦)	終活 ～後々に争いを残さないために～ (山口県弁護士会 横山 詩士 弁護士)
14:30	セルフリンパケア (ヒーリングエステサロン アザレア)	笑う門には福来たる ～笑顔で元気に! 誰にでもできる笑いの健康体操「笑いヨガ」～ (ふじやま笑いヨガ)

無料相談会開催 グランモール1F 会場マップ



主催



参加団体

宇部市介護家族の会、宇部歯科衛生士会、宇部市社会福祉協議会、宇部市スポーツコミッション、宇部薬剤師会、NPO法人日本マタニティ整体協会、機能訓練専門 デイサービスきたえる一む上宇部・西宇部、高齢者総合相談センター、ご近所ふれあいサロン(iikotoメイト・東割ともだちの輪・サロンにじ)、デイサービス幸せの種、認知症の人と家族の会山口県支部、ヒーリングエステサロン アザレア、ふじやま笑いヨガ、まちなか保健室(今村くらしの相談室)、山口県栄養士会、山口県弁護士会 (50音順)

