

# いさはやオレンジ手帳書き方講習会

認知症

フレイル予防教室脳トレ後30分編【中央部】



開催日 令和6年11月21日(木)

オレンジ手帳とは？

会場 上山荘



医療や介護サービスを利用するときに  
自分が安心できる「時間」や「場所」を  
つくるヒントとするため、元気な頃から必要  
な情報をまとめることができる手帳です。

参加者 8名

フレイル予防教室で、認知症やオレンジ手帳についてお知らせしました！

参加者の声

実際に活用している例を聞くこと  
ができてよかった！

家に帰ってから、きれいに書くね！



推進員より

少しずつでも、書き進めていくと、  
みなさんにとって大切なことが詰  
まった自分だけのノートになります。  
これから先、安心して暮らしていく  
ための1つとして、オレンジ手帳を  
活用してもらえたらと思います。

出前講座のお申込みは、

お住いの 諫早市地域包括支援センター [検索](#)

または 地域包括ケア推進課 (☎0957-22-1500) へ

▼諫早市高齢者  
ささえあいネット

