

いさはやオレンジ手帳書き方講習会

フレイル予防教室脳トレ前30分編【中央部】



開催日 令和7年6月12日(木)

会場 城見町公民館

参加者 17名



オレンジ手帳とは？

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。

フレイル予防教室が始まる前に、認知症やオレンジ手帳についてお知らせしました！

昔の遊び



- ・陣取り合戦
- ・フラフープ
- ・馬飛び
- ・ビー玉

年代は違うが「この遊び知っとるね？」
「懐かしさ〜」と話が盛り上がっていま
した。(推進員より)



参加者の声



一度に書くのは難しい。
自分は、1年かけてゆっくり書こうと
思っている。

今日を機に、また書いてみよう!!

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

