

おおひらシニアの学習塾

～健康・福祉のことを知ろう～

シニアのみなさんの生活に必要な情報をお伝えする学習イベントを開催します。駐車場の関係上、なるべく乗り合わせ又は公共交通機関をご利用ください。

場 所： 大平西地区公民館 2階会議室
 時 間： 午後1時30分～3時30分まで
 費 用： 無 料

日 付	講 義 内 容	講 師
1回目 4/24 (木)	終活はじめてみませんか？！ ～エンディングノートを書いてみよう～	社会福祉士
2回目 7/3 (木)	夏バテ予防体操 ～暑さに負けない体力づくり～	高齢者運動指導士
3回目 10/23 (木)	ミニ福祉機器展 ～生活に必要な福祉用具を知ろう～	福祉用具事業所
4回目 1/22 (木)	認知症予防体験 ～昔遊びに触れ脳の活性化を図ろう～	ボランティア チームオレンジ

問合せ先: 大平地域包括支援センター TEL: 43-9226

令和7年度 第1回



栃木市マスコット

キャラクター とち介

おおひらシニアの学習塾

～健康・福祉のことを知ろう～

シニアのみなさんの健康のことや介護サービスのことなど、
これからの高齢期に必要な情報をお伝えする学習イベントを
今年度も開催します。駐車場の関係上、なるべく乗り合わせ又
は公共交通機関をご利用ください。

場 所： 大平西地区公民館 2 階会議室

日 時： 4 月 24 日 (木)

午後1時30分～3時30分まで

内 容： 1時限目 気軽に楽しくロコモ予防体操

2時限目 大平地域の介護サービスを知ろう

休み時間 交流

3時限目 終活について

費 用： 無 料

介護事業所の職員による介護サービス内容の説明、

社会福祉士による終活やエンディングノートの書き方

などを予定しています。お茶のご用意もありますの

で、気軽にご参加ください。

問合せ先: 大平地域包括支援センター TEL: 43-9226