

自宅で転んで



動けなしい!!

そうなる前に自分で備えよう

買い物に行けない…
腕を骨折、着替えが大変…
毎日ヘルパーさんは
来てくれるの？



一人の時だったら
誰が気付いてくれるの？

日時：毎月第3火曜日

10:00～11:30 悪天中止

場所：山中地区公会堂

(三鷹市上連雀8-21-14)

※詳細は裏面へ

持ち物：飲み物

第1回	4/15	緊急通報システムってなに？ どんなことができるの？	三鷹市 社会福祉事業団
第2回	5/20	介護保険の利用方法 できること	三鷹ナース・ ヘルパーセンター 居宅介護支援事業所
第3回	6/17	手すりや杖・歩行器ってどんなの？ ～実際に使ってみよう～	パナソニック エイジフリーショップ 武蔵野三鷹

※気になる講座のみの参加も大歓迎です！！

※悪天（大雨・台風予報）時中止。開催有無につきましては、前日にお問い合わせください。

主催・問合せ先：三鷹市連雀地域包括支援センター
0422-40-2635

アクセス

バス停「医師会館前」または「上連雀八丁目」下車徒歩5～10分

