東白石・白石東

※介護予防センターは札幌市の委託事業です

東白石 お元気マップ

白石東 お元気マップ

11月号 おでかけ通信

介護予防センター本通　発行：令和8年10月

お元気マップで おでかけ先を探してね♪♪

お正月に会う大切な人へ

あなたの思い、伝えてみませんか？



もしもの時のために、今から考える「自分らしい 最期」

もしバナゲーム ＋ ACP（人生会議）講座

家族や大切な人と過ごすお正月。
これからのことや、もしもの時のことについて、
話したことはありますか？

「自分はどうしたいのか」「何を大切にして過ごしたいのか」。
元気な今だからこそ、自分の思いを考え、大切な人と
話してみることが大切です。

講座では、楽しみながら自分の価値観を考える
「もしバナゲーム」と、もしもの時に備えて自分の希望を
周囲と共有する ACP（人生会議）について学びます。

新しい年を迎える前に、自分のこれからについて
一緒に考えてみませんか？



日時・会場

1 12月2日(水)
10:00～11:30
会場 旭会館

2 12月23日(水)
10:00～11:30
会場 東白石会館

内容

- もしバナゲーム
- ACP（人生会議）講座

裏面もみてね

申込み・お問合せ 011-876-8965 介護予防センター本通