

入場無料



# 元気なうちから、 もしものときのことを 考えておこう



家族に、あなたのこと話していますか？  
あなたは、家族のこと聞いていますか？



**日時** 令和7年11月26日(水) 午後1時30分～午後3時  
(開場:午後1時)

**会場** 長岡リリックホール シアター

**定員** 400名

(1) 講演『自分らしく生きたい 自分らしく逝きたい  
～素敵なお別れの迎え方～』

講師 長岡赤十字病院

緩和ケア科 佐藤 直子 医師



(2) 地域包括支援センターの紹介

## 申し込み

いずれかの方法で、長岡市長寿はつらつ課までお申し込みください。

電子申請：右の専用フォーム

(URL <https://logoform.jp/form/P5EF/1234741>)

電話：0258-39-2268 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

メール：hatsuratsu@city.nagaoka.lg.jp

※メールの場合は、氏名・電話番号

「11月26日市民セミナー聴講希望」と明記してください。

専用フォーム

