



知って安心！ シニアの暮らし サポート講座

シニア世代の方
そのご家族
関心のある方
どなたでも

**受講
無料**

日時

9月10日(木)
10:00-11:15

(受付 9:30～)

会場

長岡市幸町2-1-1
さいわいプラザ内
3階 健康センター
中ホール

講師：介護保険課

講座内容

- ・なるほど！介護保険
知っていますか？
制度としくみ
- ・フェニックスネット
救急時・災害時の
医療情報と緊急連絡先
- ・ツカオーレ！
生活助かるブック
- ・わたしの希望の
おぼえ書き
- ・質問など

自家用車ご利用の方

さいわいプラザ駐車場をご利用ください

路線バスご利用の方（長岡駅から片道200円）

- ・長岡駅前発 9:10 市立劇場着 9:18
(乗り場 長岡大手口10番線 宮内本町線)
- ・市立劇場発 11:30 長岡駅前着 11:42

【お申込み 電話・メール・二次元コード】

長岡市中央公民館

 **0258-32-0437**

(平日 9:00～17:00)

 chu-kou@city.nagaoka.lg.jp

申込〆切：8/31(月)

