

## 1月実施イベントカレンダー

**23日** 土

13:30-14:30

### ①介護保険かんたんセミナー 【総合事業編】

要介護認定を受けてなくても介護予防・自立支援のために利用できる生活援助（調理・洗濯・掃除）、生きがい型デイサービスについて、わかりやすく説明します。

まだ元気うちに使えるサービスがあるなんて知らなかった♪



まさに転ばぬ先の杖！  
介護保険料払ってるんだから  
上手にサービスを活用して、  
自立した生活を長続き  
させたいよな！

**30日** 土

13:30-14:30

### ②海外協力隊訓練生 ひろさき暮らし発表会

弘前市に地方創生人材として移住・滞在した海外協力隊訓練生の方々に、弘前市での生活・活動体験や、これまでの海外活動についてなど、お話をさせていただきます。

**共通  
事項**

対象者：50歳以上の市民（対象外の参加希望の方もご相談ください）

定員：15名（要申込／先着順／参加無料）

会場：サンタハウス弘前公園（弘前市元大工町26-1）⇒裏面の周辺図をご確認ください

申込先：0172-88-7707

当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いします。