

# 可児市地域包括支援センターだより 2月号

地域包括支援センターは介護が必要な方の医療・介護福祉についての総合相談窓口です。

2月

## エンディングノート

高齢福祉課で無料配布しています。



これまでの人生を振り返ったり、いずれ訪れる人生の終わりを見据え、家族や友人に伝えたい想いや、いなくなつた後の手続きを書き留めるノートです。あなたに関する情報や大切なこと、自分の想いを自分の代わりに家族や大切な人へ伝えるノートです。この機会に書いてみてはいかがでしょうか？

可児市認知症カフェ

## 50sinceオレンジカフェ

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために。

「オレンジカフェ」は、認知症への理解を深め、地域のみんなで支え合うための集いの場です。一息つきながら、新しいつながりを作つてみませんか？

日 時： 2月25日（水）14:00～15:00

時間内出入り自由

参加費： ドリンクバー代450円（お菓子付）

場 所： 50since CTKケーブルテレビ可児 1階

予約不要



広見・広見東・中恵土地区の方のお問い合わせ、ご相談先は

可児市地域包括支援センター ☎ : 62-1111

# 週に2回は

# 外に出て歩いていますか？



可児市では1回30分週2回のウォーキング【歩こう可児302】を推進しています。まずは週に1回でもよいのでウォーキングの習慣を作つてみましょう！

## ウォーキング情報

受付時間 9時～9時20分  
予約不要です

### 【①ウォーキング・KANI】

可児市内を参加者全員で歩きます。  
あなたの知らない可児市の魅力が見つかるかも！？

日付

出発会場

2月27日(金) 今渡地区センター

3月24日(火) 中恵土地区センター



### 【②あるかに(歩こう可児)チャレンジ！】

アプリで歩数を貯め、楽しみながらウォーキングができるイベントです。  
25万歩達成で、特典が必ずもらえます。

※ルビットアプリ、別途アプリのダウンロードが必要になります。

詳しくはHPをご確認ください。



## 予告！

### 可児市健康づくり運動普及推進協議会設立 30周年記念ウォーキング＆イベント

令和8年4月中旬に実施予定！

詳しくは広報かに4月号をご確認ください。

【問合先】可児市役所健康増進課 0574-62-1111(月～金 8:30～17:15)