

「今日の学びが 明日への力」

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



足利大学連携講座

The あしかが学 19

令和
8年度

「もしもに備えた人生会議 ～介護と向き合う～」

高齢化が進む中、避けては通れない介護について学び、介護者と要介護者の「心」を尊重しながら、介護と向き合う講座を開設します。

【会場】マルニ額縁 生涯学習センター 203号室及び302号室 （足利市相生町1-1）

【定員】先着70人(住所制限なし)【受講料】2,000円(全4回分)

◆市民大学あしかが学校 必修講座 ◆とちぎ県民カレッジ講座

10月 3日(土) 14:00～15:30

「介護とコミュニケーション」

足利大学看護学部講師 宮武 陽子 先生

10月 17日(土) 14:00～15:30

「介護施設の選び方と現状」

足利大学看護学部教授 沼田 加代 先生

10月 24日(土) 14:00～15:30

「介護者のメンタルヘルス～心の荷を軽くしてみませんか？～」

足利大学看護学部教授 富山 美佳子 先生

10月 31日(土) 14:00～15:30

「健やかな終活」

足利大学看護学部講師 鈴木 早智子 先生

お申込みは9月1日(火)から
オンライン申請システム
またはお電話

足利市教育委員会事務局 生涯学習課
(マルニ額縁 生涯学習センター)

TEL: 0284-43-1311



10月 3日(土) 14:00～15:30

「介護とコミュニケーション」

宮武 陽子 先生 (足利大学看護学部講師)

介護の時間を少しでも穏やかで温かなものにするために。お互いを理解し安心して過ごすために声かけや関わり方について、一緒に考えてみましょう！

10月 17日(土) 14:00～15:30

「介護施設の選び方と現状」

沼田 加代 先生 (足利大学看護学部教授)

私たちの暮らしを支えるサービスは様々あります。その中でも、介護が必要な方とご家族を支えるサービスの種類とそのサービスを利用する手続き方法なども含めて、介護施設の選び方や現状をお伝えします。それぞれが望む暮らしについて、考えていきます。

10月 24日(土) 14:00～15:30

「介護者のメンタルヘルス～心の荷を軽くしてみませんか？～」

富山 美佳子 先生 (足利大学看護学部教授)

介護者のストレスや心の負担に目を向け、自分らしく介護を続けるためのセルフケアや支援の活用について一緒に考えます。

10月 31日(土) 14:00～15:30

「健やかな終活」

鈴木 早智子 先生 (足利大学看護学部講師)

あなたはもしもの時、どんな医療やケアを望みますか？自分らしく生きるための「人生会議(ACP)」についてお話しします。私たちが安心して豊かに暮らすために今からできること、大切な人との終活の話、自分の価値観を「もしバナゲーム」カードを通して一緒に考えてみませんか。

