

# Vol.10

誰しにもおとずれる“**老い**”

人任せにせずに自分でデザインする方法があるのをご存知ですか？



マイケアプラン実践型ワークショッププログラム 第10回

## 丸投げしない 老後の暮らし方

～どんな状態になっても

最期までその人らしい暮らしをデザインする～

主催 全国マイケアプラン・ネットワーク  
<http://www.mycareplan-net.com>

これまで20代～80代の延べ約200名以上の方に参加いただいています。

ワークショップを通して介護を身近に感じたり、介護保険の仕組みを垣間みたり…、“賢い市民”になるためのヒントがギュッと詰まったプログラムです。

介護の知識や経験は必要ありません。“自分のこと”として考えたい方！お待ちしております。

### 申込

専用URL

<http://kokucheese.com/event/index/454964/>

※ホームページからもリンクしています。

FAX：042-405-5950

※(1)氏名(2)所属(3)お住まいの都道府県  
(4)電話(5)参加希望日 をお書き下さい

1日目

2017年  
4月16日

(日)

13:30～17:00

参加費  
2500円

マイルドハート  
高円寺  
地域交流  
スペース

2日目

2017年  
4月23日

(日)

13:30～17:00

参加費  
2500円

マイルドハート  
高円寺  
地域交流  
スペース

マイルドハート高円寺  
地域交流スペース  
東京都杉並区高円寺北1-28-1  
JR中央線/中央・総武線  
東京メトロ東西線  
「中野」駅より徒歩13分

### プログラム

- (1) マイケアプラン基礎講座
- (2) 疑似家族でケアプランを立ててみよう

### プログラム

- (1) 自分を知ろう
- (2) 介護保険サービスの計算をしてみよう
- (3) 地域を知ろう

※両日の参加をお勧めいたしますが、1日の参加でも構いません。(継続開催していますので次回ご参加ください)

※参加費の割引システムがあります。詳細はサイトをご参照ください。

※参加された方へマイケアプランワークシート「あたまの整理箱」・「マイライフプランの玉手箱」を差し上げます。

※1日目(4月16日)終了後に会場近くで懇親会の開催を予定しています。