

わたしらしく 生きるための 準備講座

— もしもの前に、これからを考える —

いま、
自分のことを
考えてみませんか？



ACP（人生会議）とは、これからの医療やケアについて、自分の思いや希望を考え、大切な人と話し合う取り組みです。

この講座では、自分らしい生き方を考えながら、エンディングノート「わたしのきぼう」や「人生これから100年ゲーム」を通して、楽しみながら自分のこれからを考えてみませんか？

参加費
無料

開催日時・会場

12月4日(金) 14:00~15:30
みどり市役所大間々庁舎 3階会議室

12月23日(水) 19:00~20:30
桐生市総合福祉センター 101会議室

※どちらの会場でも「講座内容」は同じです。

対象

桐生市またはみどり市に在住・在勤の方
関心のある方

定員

各30名程度

申込方法

- ①裏面の申込用紙でFAX
- ②URL・二次元コードでフォームから
- ③お電話で

<https://forms.gle/FW9EVUafr391h7Dy7>

プログラム

①講義「ACPって知っていますか」

ACP(人生会議)について、これからの暮らしや医療・ケアについて考えることの大切さを学びます。

②桐生・みどり地区版エンディングノート

「わたしのきぼう」の紹介

自分が大切にしたいことや、これからの暮らし、医療・ケアへの思いや希望を整理するきっかけとして、「わたしのきぼう」を紹介します。

③質疑応答

④グループワーク「人生これから100年ゲームをやってみよう！」

ゲームを通して、人生の選択や価値観について楽しみながら考えます。

⑤振り返り・アンケート記入

今日考えたことや気づいたことを振り返り、これから誰かと話してみたいことを考えます。



主催

桐生市、みどり市、桐生市医師会
在宅医療介護連携センターきりゅう

協力

桐生市地域包括支援センター
みどり市地域包括支援センター

参加申し込み

【FAXでお申込み】  0277-32-5223

参加希望日 ○をつけてください	(フリガナ) 氏 名	所在地 ○をつけてください	電話番号
12/4 ・ 12/23	-----	桐生市・みどり市・その他 ()	
12/4 ・ 12/23	-----	桐生市・みどり市・その他 ()	
12/4 ・ 12/23	-----	桐生市・みどり市・その他 ()	
12/4 ・ 12/23	-----	桐生市・みどり市・その他 ()	
12/4 ・ 12/23	-----	桐生市・みどり市・その他 ()	

※両日とも「講座内容」は同じです。

【フォームでお申込み】

<https://forms.gle/FW9EVUafr391h7Dy7>



【お電話でお申込み】

在宅医療介護連携センターきりゅう

☎ 0277-32-5222 まで

※ご記載・ご入力いただいた個人情報は当講座及び関連事業以外では使用致しません。