

**必見**

**日程を変更して  
開催決定!**

(R3.9.13現在)

参加者

**募集中!**

# 人生100年時代に 備えるために



## 知っておくと**得**するお話

### 第1回 9月24日(金)

人生100年時代、始めよう  
お金の準備と相続の備え



瀧澤ファイナンシャルプランナー事務所  
瀧澤 宏行 氏

一般社団法人相続・資産運用プランニングセンター理事。  
一級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格を持ち、  
住宅ローンや家計相談、老後資金の計画・運用、相続など  
多方面で活躍している先生がお話をします

### 第2回 10月8日(金)

お口と歯から  
健康寿命を考えよう!



大泉中央診療所  
歯科医師 中島 秀世 氏

全身の健康には、お口や歯の健康が深く関わっています。  
健康寿命を考える上で欠かせないお口と歯について  
地域で活躍する歯科医師の先生がお話します

### 第3回 11月2日(火)

健やかな人生を送るために  
～正しく学ぼう認知症～



山梨県立大学看護学部  
教授 渡邊 裕子 氏

年齢を重ねると気になるのは認知症…。誰もがなり  
たくないと思う認知症ってどんな病気? 老年看護学  
のエキスパートの先生が正しい知識をお話します

### 第4回 11月16日(火)

健康な身体は栄養から!  
食生活を見直してフレイル予防



山梨学院短期大学 食物栄養科  
特任教授 田草川 憲男 氏

健康のために必要な栄養・食事って? フレイルとは?  
山梨県栄養士会の会長であり、健康運動指導士の資格  
も持つ先生が、食と栄養、運動のことをお話します

時間:各講座 13:30~15:00

場所:大泉総合会館 2階ホール  
(大泉町西井出3164-1)

対象:興味・関心のある方

★シリーズ参加を基本にしていますが、  
講座別の参加も可能です。

★開催する全ての講座に参加していただいた  
方には、ささやかなプレゼントをご用意  
しております♪

定員:各講座先着30名、要申込、参加費無料  
締切は各講座の1週間前まで

★介護支援ボランティアポイント  
まなびの杜パスポート 対象

申込・問い合わせ

北杜市役所 介護支援課 介護予防担当

電話:0551-42-1333

FAX:0551-42-1125