

# 人生100年時代に 備えるために



参加費無料

## 知っておくと得するお話

### 第1回 9月27日(火)

お口と歯から  
健康寿命を考えよう！

駒の杜歯科診療所  
歯科医師 小澤 達郎 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2回 10月25日(火)

健康な身体は食事から！  
食生活を見直してフレイル予防

管理栄養士 佐野 桂子 氏



バランスの良い食事は、身体づくりの基本です。フレイルとは？低栄養とは？フレイルを予防する食事のポイントをお話します。

### 第3回 11月17日(木)

認知症になっても安心して  
暮らせる町を目指して

だんだん会  
理事長 宮崎 和加子 氏



年齢を重ねると気になるのは認知症。いずれ自分も認知症になるかも。認知症になっても笑顔で暮らすには？看護師として認知症の方を支え、介護者を支え地域で支援してきた先生が認知症とのかかわり方をお話します。

### 第4回 12月9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。

時間：各講座 13:30～15:00

場所：甲斐駒センターせせらぎ  
(武川町牧原1243)

対象：興味・関心のある方

定員：各講座先着30名、要申込。  
締切は各講座の1週間前まで

★全講座参加を基本にしていますが、講座別の参加も可能です。

★全講座参加で、素敵なプレゼントをご用意しています♪

★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



★新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合もあります。

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