

人生100年時代に 備えましょう



参加費無料

知っておくと **得** をするお話

第1回 9月26日(火)

歯周病と全身疾患の関連
オーラルフレイルについて！

駒の杜歯科診療所
歯科医師 小澤 達郎 氏



健康には、口や歯の状態健康が深く関わっています。
健康寿命の延伸を考える上で欠かせない口と歯のケア
について地域で活躍する歯科の先生がお話します。

第2回 10月19日(木)

元気な身体を作ろう！
毎日の食事を見直して
フレイル予防

管理栄養士 佐野 桂子 氏



毎日の食事は、身体づくりの基本です。
フレイルを予防する食事のポイントや献立等
についてお話します。

第3回 11月28日(火)

認知症になっても
地域と共に生きる！

社会福祉法人 寿ノ家
人材開発課 藤巻 幸司 氏



山梨県 認知症介護指導者
年を重ねると誰もが気になる認知症。長年、認知症
の方や介護者を地域で支援してきた先生が、認知症
になっても地域と共に生きるにはについてお話します。

第4回 12月7日(木)

人生100年時代！
安心して暮らすために
大切な備えとは

国際法務司法書士事務所
司法書士 保阪 三郎 氏



山梨県司法書士会 空家対策委員会委員
相続や不動産売買、成年後見などくらしの法律家
として多方面で活躍している先生がお話します。

時間:各講座 13:30~15:00
(13:00~受付)

場所:甲斐駒センターせせらぎ
(武川町牧原1243)

対象:北杜市民

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

※全講座の参加を基本にしていますが、講座別の参加も可能です。

★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



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