



# 人生100年時代に

# 備えるために

# 知っておくと得するお話

★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

## 第1回

令和6年9月26日 (木) 14:00～15:30

**「人生100年時代を幸せに生きるために」**

幸福に老いるとはどんなことでしょうか。  
100歳までどう生きたいか考えてみませんか。参加型の講演会です。

武蔵野大学 人間科学部

社会福祉学科 **渡辺 裕一 教授**



## 第2回

令和6年10月9日 (水) 14:00～15:30

**もしバナゲーム「人生の最期にどう在りたいか」  
考えてみませんか**

ゲームを通じて、人生において大切な「価値観」や、自分自身の  
「在り方」について様々な気づきを得る事が出来ます。

山梨県立大学 **高岸 弘美 准教授**



## 第3回

令和6年10月31日 (木) 14:00～15:30

**「フレイル予防のための身体とお口の運動」**

要介護の手前の状態である「フレイル」を予防するため、  
身体とお口の体操を実践を交えて学ぶことができる講演会です。  
北杜市立塩川病院

理学療法士 **笠井 斗志夫 氏**

言語聴覚士 **向 亜希香 氏**



**場所:**高根町農村環境改善センター(北杜市高根町村山北割3288)

**定員:**各講座先着50名、要申込。締切は各講座1週間前までに下記まで

申込 北杜市役所 介護支援課 介護予防担当(高根総合支所内)  
問い合わせ 電話:0551-42-1336 FAX:0551-47-4510