

# 地域包括支援センターより

まずはお気軽に  
お電話ください



参加無料

## ラジオ体操&ケルトハーブの アフタヌーンコンサート

ラジオ体操で身体を動かし、ケルトハーブのやさしい音色を聴いて脳を活性化させませんか。午後のひととき素敵な時間をお過ごしください

日時： 令和4年6月21日（火）  
13:00~14:00  
場所： 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員： 20名（マスク着用）  
持参： 室内履き（スリッパは不可）  
踵のある履物をお願いします

演奏：ケルトハーブ 志村由紀子さん

～プログラム～

13:00～ラジオ体操  
13:15～ケルトハーブ演奏  
14:00 終了



## 知っておきたい住まいのこと

～有料老人ホーム・サービス付高齢者向け住宅の基礎知識～

もしも自宅での生活が難しくなったら？高齢者施設は色々種類があってわからない、そんなお悩みはありませんか？今回は高齢者施設の種類や費用、選び方のポイント等について学べる講座です。

講師：株式会社 介護施設研究所  
相談員 井出 涉悟氏



場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール

月日：令和4年7月13日(水)

時間：10:30~11:30（受付10:15~）

持ち物：筆記用具、上履き、マスク着用

申込み：定員20名先着順

## 2022年度 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ フレイル予防カレッジ（前期）

フレイルという言葉、知っていますか？外出や人との交流の機会が減り、心身が弱くなった…と感じていませんか。フレイル(虚弱)状態は鍛えれば以前の元気な状態に戻れる状態です。

2022年度はフレイル予防について学び、「脱・フレイル」を目指しましょう。  
前期(講義)・後期(講義&実技)シリーズを開講いたします。

無料講座

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ(多目的ホール)

持ち物：スリッパ・筆記用具・マスク着用

### 第1回 フレイル予防①(総論)

講師：赤尾内科クリニック院長 赤尾 正樹氏  
受講日：7月1日(金)13:00~14:00



※受講は予約申し込み制です。  
各回定員20名

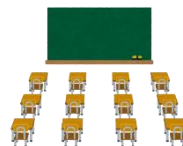
(定員になり次第締め切り)  
今後の感染拡大状況により、中止になる可能性もございます。ご了承ください。

### 第2回 フレイル予防②(整形)

講師：済生会神奈川県病院整形外科部長  
谷田部 拓氏  
受講日：7月29日(金)15:00~16:00

### 第3回 フレイル予防③(口腔)

講師：武井歯科医院 武井 徹氏  
受講日：8月31日(水)13:00~14:00



## 薬剤師さんに聞く 認知症と薬の話

日時：6月28日(火) 10:00~11:00

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

内容：認知症と薬の話

講師：日本調剤(株) 鶴屋町薬局

(薬剤師・管理栄養士)

持ち物：筆記用具・スリッパ・マスク着用



基本的な認知症のことや対応の仕方、お薬についてのお話です。介護をされている方、認知症について知っておきたい方、お気軽にご参加ください。

事前申し込み制

先着10名程度下記迄 お電話にて  
電話045-577-8210

無料講座