

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

無料講座

予約制

自分・家族を守る 「相続・遺言・後見」のお話 & 個別相談会



～人生会議（ACP）シリーズ講座～

将来のことについて考えてみませんか？

もしもの時に自分や家族を守るため、相続・遺言・後見について学べる講座と個別の相談会です。

講師：司法書士法人市川事務所

代表司法書士 吉野絵美 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8月10日(水)

時間：10：00～11：30（受付9：45～）

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

個別相談会

時間：11：45～14：00

申込み：定員8名先着順



無料講座

予約制

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～

～人生会議（ACP）シリーズ講座～

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 渉悟氏



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）

無料講座

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。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。

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

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

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



※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。