

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組先着順

行政書士無料相談会

後見・遺言・相続について 個別相談会

横浜市内でご活躍されている行政書士が、個別相談をお受けいたします。普段疑問に思っているちょっとしたことなども、お気軽にお申込みください。

◆日時 9月17日(土) 13:30～15:30

◆場所 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

◆定員 8組 1組30分程度

◆持ち物 マスク着用

◆申込み 要事前申込

9月1日(木)より受付開始



☎045-577-8210(地域包括支援センター)

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（後期）

無料講座

8月は話題のオーラル（口腔）フレイル講座です。
9月・10月は運動、栄養講座！運動講座では身体を動かすので、動きやすい服装でご参加ください。

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

（多目的ホール）

持ち物：上履き・筆記用具・マスク着用

第4・5回フレイル予防（運動）

講師：吉村 正樹氏

（リハビリートわかたけ・作業療法士）

受講日：9月13日（火）11:00～12:00

9月20日（火）11:00～12:00

持ち物：マット（バスタオル可）

踵のある履きもの

第3回 フレイル予防（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

第6・7回フレイル予防（栄養）

講師：荻田春奈氏・長谷川 渚氏

（赤尾内科クリニック・管理栄養士）

受講日：10月12日（水）10:00～11:00

10月19日（水）10:00～11:00



※受講は予約申し込み制です。各回定員15名（定員になり次第締め切り）
今後の感染状況により、中止になる可能性もございます。ご了承ください。