

# 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

予約制

無料講座

## 人生会議をご存じですか？ ～自分らしい生き方を選ぶために～

『人生会議』とは自分の大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。  
自分の将来や万が一の時に備えて考える機会に『人生会議』について学んでみませんか？  
今回は『葬儀』についてお話をいただきます。

### 第1回目 『亡くなった後に慌てない・驚かないために』 ～もしもの備えで学ぶ～

日時 R5年6月14日(水) 10:00～11:00

場所 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ(多目的ホール)

講師 株式会社 式典 船山博善社 事業企画部 醍醐 一郎 氏

持ち物 スリッパ 定員 20名

次回の予定 第2回 より良く生きるための人生会議とは  
第3回 高齢者の住まいについて  
第4回 医療について  
第5回 成年後見・相続・遺言について



2023  
年度

フレイル予防のための

### 口腔講座

参加  
無料

フレイルとは高齢期に体力や気力、認知機能など身体と心のはたらきが低下した状態です。早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。今回は**口腔内の健康が「生活の質を向上する」重要性**について学びます。

講師：武井徹氏（歯科医師）  
（武井歯科医院）

テーマ：口腔内の健康とは？

日時：6月7日（水）10時～11時

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

定員：20名



2023  
年度

フレイル予防のための

### 運動講座&実技

参加  
無料

日時	内容	講師
5/10(水) 11時～ 12時	体幹を鍛える 姿勢の維持	齋藤和氏 (理学療法士) 介護老人保健施設 リハビリゾートわかたけ
5/24(水) 11時～ 12時	上肢と下肢を 鍛える セルフケアの充実	山本雅代氏 (作業療法士) 介護老人保健施設 リハビリゾートわかたけ

場所：沢渡三ツ沢多目的ホール

持ち物：室内履き ヨガマット

(バスタオル可)

定員：15名



申し込み・お問合せ

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター

お電話またはFAX、窓口にて

☎045-577-8210

FAX：045-317-3171