



認知症予防講座～口腔編～



認知症予防には口腔環境、とても大切です。口腔環境が良好な状態とは？
そもそも口腔環境って何？口腔ケアでできる認知症予防について学んでみませんか？

日時：令和6年 6月21日(金) 14時～15時
講師：武井徹先生（武井歯科医院）
テーマ：認知症予防のための口腔ケア
～口腔環境を整える～

参加：無料
定員：15名
申し込み：お電話・FAXにて受付中



ボイストレーニング & かめ亀手ぬぐいサイズ 講師：安彦栄子氏 持ち物：タオル・室内履き 時間：10時～11時30分	夏 6月5日(水) 6月12日(水)	15名	申し込み受付中
	秋 10月2日(水) 10月9日(水)	15名	申し込み8/1～
	冬 1月8日(水) 1月15日(水)	15名	申し込み11/1～



ライフデザインノート活用講座

～実際に書いてみよう～自分らしく生きるために

予約制

無料

神奈川区版
エンディングノート
プレゼント

一人で書くのが難しい、書くキッカケがなかった、書き方がわからない。
もしもの時にどうしたらいいか不安などありませんか？

この機会に書けるところから！一緒に書いてみませんか？

日時：6月29日(土) 10:00～11:00

講師：ファイナンシャルプランナー 草薙 祐子氏

定員：10名 受付中



元気づくり
ステーション
参加者大歓迎！

◎ノルディックウォーキング ◎散歩の会

活動日：毎月第1火曜日 10時～

場所：三ツ沢公園入口

(バス停側)

費用：なし

活動日：毎月第4水曜日 午前中で終了

費用：200円

保険料：1200円(年間)

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