

⑤だんの  
④らしの  
③あわせ

橘地区社会福祉協議会 厚生福祉部会主催

# 地域ふくし講座

テーマ・講師	日時	内容
フレイル予防のための からだづくり 医療法人社団 緑成会 横浜総合病院 理学療法士 藤森 綾 氏	10月4日 (金) 14時～15時半	いつまでも自分の力で歩き、生活していく為には、体力や筋力の維持が大切です。フレイル予防のお話と、ご自宅でもできる体操についての方法やポイントを紹介します。
今日から始める 認知症予防 横浜総合病院臨床研究センター 横浜市認知症疾患医療センター センター長 長田 乾 氏	10月22日 (火) 14時～15時半	認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。認知症が予防できるなら・・・。「認知症になりやすい人、認知症になりにくい人」の習慣について、医師である講師から、詳しくお話しします。
今すぐ始める生前整理 アールキューブ株式会社 あんしんネット事業部 部長 石見 良教 氏	11月5日 (火) 14時～15時半	講師の経験を通し、生前整理の必要性、心構えや具体的な整理整頓の方法等、今すぐできる整理術を、受講者目線でわかりやすくお話しします。

場 所：橘出張所 2階 大会議室

対 象：橘地区及びその近隣に在住、在勤、在学の方

定 員：各回40名（事前申込 先着順）※当日受付はいたしません

参加費：無料

申込方法：電話、メール、FAX、または直接「福祉パルたかつ」にお越しいただきお申込みください。お申込みの際には、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加テーマをお伝えください。

申込・お問い合わせ先：川崎市高津区社会福祉協議会 橘地区社会福祉協議会担当まで

住所：高津区溝口1-6-10 てくのかわさき3階

電話：044(812)5500/FAX：044(812)3549

Eメール：shakyo.tachibana@gmail.com

※地域ふくし講座は皆様にご協力いただいた賛助会費・赤い羽根共同募金を財源に開催しています。