

# 幸齢者

## これからの 人生設計

Just living my best life

会場：まちの保健室

開場：10:30～12:00

入場  
各回 500円  
先着15名  
予約制

12/17 水



認知症予防

認知症になる人“ならない人”  
日常の生活行動から  
解き明かします。

1/ 28 水



もし認知症になつたら

段階に応じた認知症状と、  
日常生活を支援する介護保険制度や  
後見人制度についてお話しします。

2/25 水



認知症予防エクササイズ

沢山笑いながら、頭と身体を同時に  
使うことで、脳が活性化する体験を  
お楽しみいただけます！

講師 志村恵子

主任介護支援専門員  
産業ケアマネ  
2025年4月の法改定で、介護に  
関する情報提供が義務化された  
ことを受け、親御さんを支える  
子供世代に向け産業ケアマネを  
確立する。

講師 佐藤みゆき

わかば社会福祉士事務所 代表  
社会福祉士・精神保健福祉士  
主任介護支援専門員  
福祉サービス第三者評価調査員  
あざみ野やさしい街プロジェクト  
メンバー。横浜市青葉区内の地域  
ケアプラザの包括、居宅で長年相  
談業務に従事する。

講師 大嶋洋一

ライフキネティック  
パーソナル・チームトレーナーとして、スポーツ選手や  
公立小学校、障がい者施設等  
でライフキネティックの素晴  
らしさを広げる活動を行って  
いる。



お申込・会場・お問合せ：ナースの家すすき野《まちの保健室》 横浜市青葉区すすき野3-7-12

電話 070-1362-8570 FAX 045-507-5598

主催：アドボケート・ネット・あおば（ANA）

共催：株式会社パーソナル・ナース ナースの家すすき野



ナースの家すすき野