

お伝えします！

人生 100 年時代

老後を生き活きと過ごすために
できることとは！！

第1部

① 医師から伝える健康な身体づくり

山本 俊夫 (一般社団法人 横浜市青葉区医師会 会長)

② 元気な身体づくりの為に必要な栄養とフレイルについて

田中 弥生 (公益社団法人 日本栄養士会 常任理事 栄養ケア・ステーション事業部長)

③ つながりde健康づくり

上原 雅子 (横浜市美しが丘地域ケアプラザ 看護師/介護支援専門員)

④ 骨折しない身体づくり～ハマトレ～

岡 浩樹 (青葉リハ訪問看護ステーション 理学療法士)



第2部

もしも介護が必要になったら・・・知っておきたい介護のサービス

富田 克利 (ゆい藤が丘 介護支援専門員)

日時:令和元年 8月 4日(日) 10:00～11:45 終了予定 (9時30分開場)

会場:MELONDIA あざみ野 大ホール (横浜市青葉区新石川 1-1-9)

※裏面 地図ご参照ください

定員:200名 申込先着順 参加費:無料

※事前のお申し込みなしにご来場いただいた場合、ご入場いただけない可能性もございます。

あらかじめご了承下さい

※天候不良等、やむを得ず中止する場合がございます

◆申込み・問い合わせ◆

青葉区在宅医療連携拠点

メール

uketuke@aobakumc.or.jp

電話

045-910-3120 (平日9時～17時)

ホームページ

zaitakurenkei.aoba-caremap.org/

お伝えします！

人生 100 年時代

老後を生き活きと過ごすために

できることとは！！

<会場のご案内>

MELONDIA あざみ野 大ホール

(横浜市青葉区新石川 1-1-9)

※駐車場のご用意はしていません。
ご来場は公共交通機関をご利用ください。

日時:令和元年 8月 4日(日)
10:00~11:45

定員:200名 申込先着順

参加費無料



◆申込み・問い合わせ◆

青葉区在宅医療連携拠点

メール

uketuke@aobakumc.or.jp

電話

045-910-3120 (平日9時~17時)

ホームページ

zaitakurenkei.aoba-caremap.org/