

40代～60代のみなさま必見！

# 高齢社会に向けた生活の不安解消セミナー

健康・病気・認知症などの不安・疑問等についてお話しします

泌尿器科の医師が  
「夜間頻尿」を解説。  
「夜間頻尿」の種類を  
知って対策。  
生活の質を上げよう。

青葉さわい病院  
泌尿器科・稲毛先生

なでしこリーグ1部所属！  
日体大SMG横浜の選手  
によるストレッチ体操

認知症について  
知りたい。  
サポーターって何？

もえぎ野地域ケアプラザ

終活ってみんな  
言ってるけど、  
どんなことをすれ  
ばよいの？

日時： 5月21日(水曜日)

13:30 ～ 15:00

場所： もえぎ野地域ケアプラザ

申込：下記、問合せ先へお電話ください

問合せ先① もえぎ野地域ケアプラザ

TEL 045-974-5402 (担当:八木)

問合せ先② 青葉区認知症キャラバン・メイト連絡会

TEL 045-981-1103 (担当:金子)