



で過ごしていくために！

～自分らしく元気でいるためのヒント！～

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るため
元気なうちから「介護予防」という考え方が
必要になります

高齢化が進む鎌倉市で、家庭医として総合的な
診療をされている栗原医師をお呼びしてお話を
伺います。ぜひ参考にしてください。

多くの皆様の参加をお待ちしております。



日 時	平成 27 年 10 月 28 日 (水) 10:00～11:30
場 所	今泉台町内会館 (今泉台 4-6-13)
対 象	鎌倉市内在住・在勤、65 歳以上 元気で過ごしたい方！
参加費	無料
定 員	20 名 【応募締切 10 月 23 日 (金)】
講 師	鎌倉の家庭医 栗原 大輔 医師 かまくらファミリークリニック院長



問合せ 鎌倉市地域包括支援センター ふれあいの泉

電話：0467-43-5977

担当：土屋・大村