

介護予防講座

元気のちかみち2018

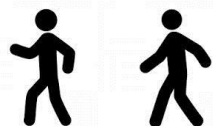
～めがせ!! 笑顔でいきいき健康生活～
「寝たきり」さよなら。「転倒・骨折」サヨナラ。
元気へのちかみちを伝授します!
ぜひ、この機会にご参加ください。



全4回

時間：午前 10:00～11:30

場所：野庭地域ケアプラザ



		内 容	講 師
5月	11日(金)	介護予防のお話 音楽って楽しい!! 歌&ミュージックベル演奏♪	地域包括支援センター 看護師 粉山 本田 弘子先生
	14日(月)	元気の源『食』のお話	管理栄養士 荒谷 和美 氏
	18日(金)	元気はお口の健康から 健口体操!	歯科衛生士 安田加代子 氏
	23日(水)	関節痛予防改善体操 肩・腰・膝!	健康運動指導士 黒田恵美子 氏



持ち物 うわばき
5/23, は体操ができる動きやすい服装、飲み物、タオル

対象者
おおむね
60歳以上の方

定員 30名
参加費 無料

4月10日より先着順で受付

お申込・お問合せ：野庭地域ケアプラザ 地域包括支援センター
〒234-0056 横浜市港南区野庭町612
TEL：045(848)0111 FAX：045(848)0106