



令和3年度 上笹下地域ケアプラザ

はつらつ介護予防講座

	日時	内容	講師
第1回	6月15日(火) 10:00~12:00	ハマトレ講座 ストレッチなど	公益財団法人横浜YMCA 講師
第2回	7月20日(火) 10:00~12:00	栄養講座	管理栄養士 阿部恭子氏
第3回	8月17日(火) 10:00~12:00	ハマトレ講座 コグニサイズなど	公益財団法人横浜YMCA 講師
第4回	9月21日(火) 10:00~12:00	口腔ケア講座	歯科衛生士 平沢むつ子氏
第5回	10月26日(火) 10:00~12:00	☆フットケア講座	フットケアサロンすずき 鈴木良江氏
第6回	11月16日(火) 10:00~12:00	ハマトレ講座 歩き方など	公益財団法人横浜YMCA 講師
第7回	12月21日(火) 10:00~12:00	栄養講座	管理栄養士 阿部恭子氏
第8回	R4. 1月18日(火) 10:00~12:00	ハマトレ講座 カーディオなど	公益財団法人横浜YMCA 講師
第9回	R4. 2月15日(火) 10:00~12:00	口腔ケア講座	歯科衛生士 平沢むつ子氏

※コロナウイルス感染症の感染状況により中止になる可能性があります

定員：20名（☆は先着15名まで）
 場所：上笹下地域ケアプラザ多目的ホール
 対象：65歳以上の方で、全部の講座に参加できる方
 参加費：無料 **申込みが必要です**
 お申込み・お問合せ：電話769-0240

