

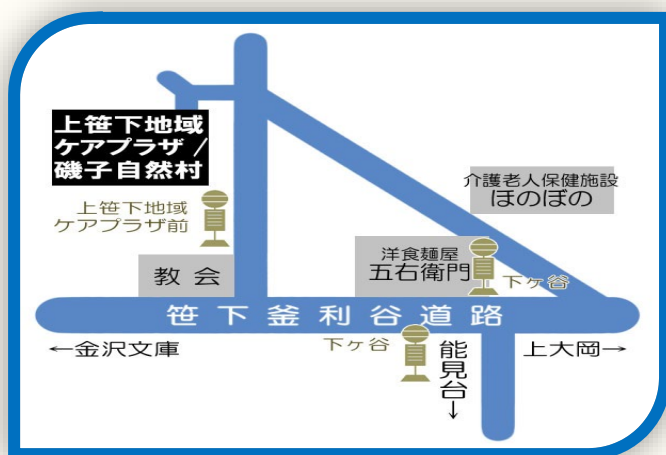
はっらっ介護予防講座

いつまでも元気に過ごす為、筋トレや脳トレ、
栄養や口腔ケアについて学ぶ介護予防教室です
お気軽にご参加ください！

- ① 10月18日（火）体操講座Ⅰ
講師：ビーアウエイク 久野秀隆氏
- ② 11月15日（火）口腔講座
講師：歯科衛生士 山下由美氏
- ③ 12月20日（火）栄養講座
講師：管理栄養士 阿部恭子氏
- ④ R5.1月17日（火）体操講座Ⅱ
講師：ビーアウエイク 久野秀隆氏
- ⑤ R5.2月21日（火）体操講座Ⅲ
講師：ビーアウエイク 久野秀隆氏

時 間：午前10時～11時30分
場 所：横浜市上笹下地域ケアプラザ
対 象：概ね65歳以上の方
定 員：25名（要申込）
持ち物：筆記用具・飲み物・タオル

★1回目と5回目に測定をして講座の効果を
見える化します



参加無料！
動きやすい服装で
上履き持参で
ご参加下さい



《お問合せ・お申込み》
上笹下地域ケアプラザ
地域包括支援センター
045-769-0240
根ヶ山・市川・町田