

はつらつ介護予防講座

「いつまでも元気に暮らしたい!」と思う皆様!
楽しく「健康」について学んでみませんか?
認知症予防や介護予防に役立つ情報満載!
皆さまのご参加お待ちしております!!

講座スケジュール

- 6月15日 体操講座 講師: ビーアウェイク 高橋裕文氏
7月20日 栄養講座 講師: 管理栄養士 阿部恭子氏
8月17日 体操講座 講師: ビーアウェイク 高橋裕文氏
9月21日 口腔講座 講師: 歯科衛生士 山下由美氏

※全4回 毎月第3水曜日 午前10時~11時半



- 対象: 概ね65歳以上の方
場所: JA横浜磯子支店 2階
定員: 20名
参加費: 無料
服装: 動きやすい服装と運動しやすい靴
持ち物: 筆記用具・飲み物・タオル



お申込み・お問合せ
045-769-0240
横浜市上笹下地域ケアプラザ
担当: 根ヶ山
協力: JA横浜磯子支店

