

新しい生活様式を取り入れた、自宅でできる予防のポイントを学びます

HAPPY

フレイル予防講座



第1回

令和2年9月29日(火) 10:00~11:30

にこにこ認知症予防講座

講師:杉浦 史晃氏(ふれあいサポート研究所代表)

第2回

令和2年10月13日(火) 10:00~11:30

免疫力アップ 栄養講座

講師:麻植 有希子氏(一般社団法人 健康長寿科学栄養研究所 管理栄養士)

第3回

令和2年10月27日(火) 10:00~11:30

姿勢を整えゆったり呼吸講座

講師:坂本かおる氏(ヨーガインストラクター)

第4回

令和2年11月10日(火) 10:00~11:30

オーラルフレイルケアについて(お口の健康)

講師:川野 伸子氏(西区歯科医師会)

対象:おおむね 65 歳以上の方 場所:戸部本町地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

持ち物:マスク着用 上履き 筆記用具 飲み物 参加費:無料

定員:各回 20 名

令和2年8月11日~募集開始 先着順

申し込み・問い合わせ

横浜市戸部本町地域ケアプラザ 担当 藤田

☎ 045-321-3200