



つるがみね健康教室



～毎月みんなで楽しく健康づくり～

場 所 : 鶴ヶ峰地域ケアプラザ 多目的ホール
定 員 : 20名
参加費 : 無料
持ち物 : 上履き、外履き入れ、飲み物、(タオル)
申し込み : 第1水曜日午前10時～電話・来所にて先着順

令和8年度	内容	申込日
10/21 (水) 13:30-14:30	体力測定をしてみよう! 横浜市スポーツ協会	10/7 (水) 10時～
11/18 (水) 13:30-14:30	Let's! 筋トレ! 先月の体力測定に合わせた体操を学ぼう! 横浜市スポーツ協会	11/4 (水) 10時～
12/16 (水) 13:30-14:30	音楽で始めるいきいき生活♪ ～クリスマスの曲を歌ってみよう～ 音楽療法士 奥田先生	12/2 (水) 10時～
1/20 (水) 13:30-15:30	お薬に関して知ろう  旭区薬剤師会 薬剤師 荒木先生	1/6 (水) 10時～
2/17 (水) 13:30-15:30	オーラルフレイル予防について ～いつまでも健口に食事を食べられるお口でいるために～ 歯科衛生士 橘田先生	2/3 (水) 10時～
3月	  お休み 	 

※マスク着用のご協力をお願い致します。

※プログラムは都合により変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

お問い合わせ・お申込み

横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ



382-6070