

冬編　全３回

自分のからだと向き合う講座

いつまでも**いきいき健康**で過ごすために
ご自身の現在の**生活習慣**と**からだ**に向き合ってみませんか？
運動・栄養・お口の健康をテーマに**フレイル**予防を目的とした講座です。

No	日付	時間	テーマ・内容	講師
1	11/25 (水)	13：30～ 14：30	**ムセない・飲み込みやすい お口づくり**	歯科衛生士 橘田　康子
2	12/4 (金)	13：30～ 14：30	**免疫力アップの食事術**	山手台クリニック 機能強化型認定栄養ケア・ステーション横浜南部 管理栄養士 佐々木　由紀子
3	12/11 (金)	13：00～ 14：30	**ゆったりできる貯筋体操**	健康運動指導士 ヨガインストラクター のん♡

全３回シリーズの講座ですので、
３回全て参加できる方の申し込みを優先させていただきます。



申し込み
受付中！

対象：概ね 65 歳以上の方
定員：25 名　　参加費：無料
場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール
持ち物：筆記用具、飲み物　　※体操の時は動きやすい服装、内履き
申し込み先：☎０４５－８００－０３２２