

令和8年度(後期)

GOGO

健康

介護予防事業

フレイル予防 講座

★ フレイル…虚弱：高齢になることで体力や精神力が衰えること

場 所： 生活協同組合パルシステム神奈川
(港北区新横浜 3-18-16 **新横浜交通ビル** 3F)

時 間： 13:30~15:00

対 象： 高齢者(なるべく4回とも出席できる方)

費 用： 無料 **(要)** 申込 (先着20名程度)

申込受付： 8月11日(火)~

持 ち 物： 筆記用具
動きやすい服装
必要な方はお飲み物



〈日 程〉



開催月日	講 座 名	講 師
9月11日(金)	聞こえと補聴器の講座	(株) アルファ☆デシベル
9月18日(金)	フレイル予防体操	健康運動指導士 加藤 有里
9月25日(金)	口 腔 講 座	歯 科 衛 生 士 安田 加代子
10月2日(金)	栄 養 講 座	管 理 栄 養 士 有馬 美代

●体調の悪い場合は参加を見合わせてください。

お申込み・お問合せ 大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911

担当:小平・福井

協力:新横浜地区民生委員児童委員協議会

