



あおば イキイキ!! 元気塾

～ やりたいことをいつまでも! ～

日 程		内 容	講 師
①	5/8 (木) 午前	イキイキした生活は健康なお口から お口の健康の維持・増進のために	青葉区福祉保健課 健康づくり係 重田茉穂氏 (歯科衛生士)
②	5/22 (木) 午前	歩くことに特化したハマトレ体操 自分の足で一生歩くために	中村桂子氏 (スポーツインストラクター 転倒予防指導者)
③	5/29 (木) 午前	元気で活動できる身体づくり 手軽に栄養を摂るために知っておくこと	青葉区医師会機能強化型認定 栄養ケア・ステーション 渡辺典子氏 (管理栄養士)
④	6/12 (木) 午前	仲間と共に豊かな時間を歩む 物忘れの話と予防の体操・歌	健康づくり総合研究所 所長 高垣茂子氏 (健康運動指導士)

時 間: 10:00～11:30

会 場: 青葉アーバンクリニック よってこ

横浜市青葉区あざみ野2-29-1 ブランズシティあざみ野1階

*お車でのご来館はご遠慮ください

対 象: 概ね65歳以上の方

定 員: 20名 (先着順)

持ち物: マスク着用、飲み物、筆記用具

参加費: 無料

申込み: 大場地域ケアプラザ お電話又は窓口にて随時受け付け

☎045-975-0200



お預かりする個人情報は、ご本人確認のために使用し、それ以外では使用いたしません

いつまでも元気で
自分らしく!