

戸部本町地域ケアプラザ フレイル予防講座

歌うチャームング体操 と オーラルフレイル予防



日時： 令和6年8月29日（木）

午前10:00～11:30

場所：西前小コミュニティハウス 2F

講師：歌うチャームング体操リーダー 菱沼恵美子氏
歯科衛生士 長島 文子氏

対象者：おおむね65歳以上の方、また興味のある方

持ち物：飲み物・室内シューズ

定員：15名

参加費：無料

♪申し込み・お問い合わせ♪

横浜市戸部本町地域ケアプラザ

TEL：045-321-3200

担当：藤田 後藤 田村 川畑

協力：西前小学校コミュニティハウス