



つるがみね 健康教室



～みんなで楽しく健康づくり～

場所：鶴ヶ峰地域ケアプラザ 参加費：無料

定員：20名 申し込み方法：電話



令和7年度	時間	内容	申し込み開始日
10/23 (木)	13:30~ 14:30	音楽で始めるいきいき生活! 音楽療法士	10/9 (木) 10:00~
11/27 (木)	13:30~ 14:30	Let's! 筋トレ! 横浜市スポーツ協会	11/13 (木) 10:00~
12/25 (木)	13:30~ 15:00	体組成計で健康チェックをしてみよう! 薬樹薬局 鶴ヶ峰駅前店 管理栄養士	12/11 (木) 10:00~
1/22 (木)	13:30~ 14:30	オーラルフレイル予防について 阿部歯科医院	1/8 (木) 10:00~
2/26 (木)	13:30~ 14:30	フレイル予防のための栄養講座 薬樹薬局 鶴ヶ峰駅前店 管理栄養士	2/12 (木) 10:00~
3/26 (木)	13:30~ 14:30	みんなで簡単スポーツをしよう! 横浜市スポーツ協会	3/12 (木) 10:00~

※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：横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ
☎ 382-6073 担当：保健師

