



# 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：電話にてお申込み



令和5年	時間	内容	申し込み開始日
10/26 (木)	13:30-14:30	<b>みんなでいきいきウォーキング</b> 横浜市スポーツ協会	10/12 (木) 10:00~
11/23 (木)	13:30-14:30	<b>体力チェックをしてみよう</b> 横浜市スポーツ協会	11/9 (木) 10:00~
12/28 (木)	13:30-14:30	<b>お薬について学びましょう</b> ファークロス薬局四季 薬剤師 荒木 由紀 氏	12/14 (木) 10:00~
1/25 (木)	13:30-14:30	<b>音楽で始めるいきいき生活</b> 音楽療法士 奥田 真希子 氏	1/11 (木) 10:00~
2/22 (木)	13:30-14:30	調整中	2/8 (木) 10:00~
3/28 (木)	13:30-14:30	調整中	3/14 (木) 10:00~

※マスク着用にてご参加下さい

※状況によっては予告なく中止やプログラム変更になる場合があります。ご了承下さい

※参加する際は事前に体調確認・体温測定をお願い致します。



お問い合わせ：横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ  
☎ 382-6073 担当：神田・前田

