

自分のからだと向き合う講座

夏編 全3回

申し込み受付中!



いつまでもいきいき健康で過ごすために
ご自身の現在の生活習慣とからだに向き合ってみませんか？

運動・栄養・お口の健康をテーマにフレイル予防を目的とした講座です。

No	日付	時間	内容	講師
1	7/11 (木)	13:30~ 14:30	顔ヨガで若返り ～いきいき美しい笑顔に～	看護師・抗加齢指導士 斉藤 友子先生
2	7/17 (水)	13:30~ 14:30	夏バテ予防 ～上手なタンパク質の摂り方～	山手台クリニック 管理栄養士 佐々木 由紀子先生
3	7/31 (水)	13:30~ 15:00	ゆったりできる貯筋体操	健康運動指導士/ ヨガインストラクター Shiho☺先生

対象：概ね 65 歳以上の方

定員：20名 費用：無料

場所：横浜市いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：飲み物、筆記用具

※体操の回は動きやすい格好、内履き

申し込み先・担当：045-800-0322 工藤

全3回シリーズの講座ですので、3回全て参加
できる方の申し込みを優先させていただきます。

