

自分のからだと向き合う講座



夏編 全4回



募集はキャンセル待ち

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？

栄養・体操・お口の健康をテーマにフレイル予防を目的とした

体操や講話を楽しむ講座です。

No	日付	時間	内容	講師
1	6/28 (水)	13:30~ 14:30	腸 元気生活のすすめ ～意外と知らない!?ウンチ の話～ 講座+体操	湘南ヤクルト販売 株式会社
2	7/5 (水)	13:30~ 14:30	元気なお口で認知症予防 講座+口腔体操	歯科衛生士 橋田 康子
3	7/12 (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
4	7/18 (火)	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

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、館内マスク着用

※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4回シリーズの講座ですので、4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。

