



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：15名 申し込み：電話にてお申込み



令和4年	時間	内容	申し込み開始日
4/28(木)	13:30-14:30	元気ダンス de 介護予防! 介護予防ダンス協会プロフェッショナルアドバイザー 正木千恵 氏(奥山ダンススクール)	4/14(木) 10:00~
5/26(木)	13:30-14:30	音楽で始めるいきいき生活 音楽療法士 奥田 真希子 氏	5/12(木) 10:00~
6/23(木)	13:30-14:30	体組成計で自己チェック 薬樹薬局 管理栄養士 宇野 如月 氏	6/9(木) 10:00~
7/28(木)	13:30-14:30	熱中症予防について ～適切な水分補給について～	7/14(木) 10:00~
8/25(木)	13:30-14:30	体の健康はお口から ～健口トレーニングとお手入れについて～	8/11(木) 10:00~
9/22(木)	13:30-14:30	動いて脳を健康に! ～コグニライフとコグニサイズ・ハマトレのすすめ～	9/8(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：小川

