

自分のからだと向き合う講座

冬編 全3回



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講座です。

No	日付	時間	テーマ・内容	講師
1	12/4 (水)	13:00~ 14:00	♪今日からはじめる♪ 楽しく食べ続けるための 健口講座	歯科衛生士 橘田 康子
2	12/10 (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😊
3	12/18 (水)	13:30~ 14:30	災害時の栄養について 学ぼう！	山手台クリニック 機能強化型認定栄養ケア・ ステーション横浜南部 管理栄養士 佐々木 由紀子

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。

対象：概ね65歳以上の方

定員：25名

参加費：無料

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：筆記用具、飲み物 ※体操の時は動きやすい服装、内履き

申し込み先・担当：☎045-800-0322 工藤

申し込み
受付中！