



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 申し込み方法：電話



令和7年度	時間	内容	申し込み開始日
4/24(木)	13:30—14:30	フレイルについて学び、運動しよう! 横浜市スポーツ協会	4/10(木) 10:00～
5/22(木)	13:30—14:30	音楽で始めるいきいき生活 音楽療法士	5/8(木) 10:00～
6/26(木)	13:30—14:30	筋肉維持のための食事 りぼんの会 管理栄養士	6/12(木) 10:00～
7/24(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～	7/10(木) 10:00～
8/28(木)	13:30—14:30	Let's! 体力測定! 横浜市スポーツ協会	8/14(木) 10:00～
9/25(木)	13:30—14:30	体の健康はお口から 阿部歯科医院 歯科衛生士	9/11(木) 10:00～

※マスク着用のご協力をお願い致します。
※プログラムは都合により変更になる場合がありますので予めご了承下さい。



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

