



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：電話にてお申込み



令和6年度	時間	内容	申し込み 開始日
10/24 (木)	13:30～ 14:30	体組成計で健康チェックをしてみよう 薬樹薬局 鶴ヶ峰駅前店	10/10 (木) 10:00～
11/28 (木)	13:30～ 14:30	Let's! 筋トレ 横浜市スポーツ協会	11/14 (木) 10:00～
12/26 (木)	13:30～ 15:00	そろばんと体操で介護予防をしよう 90分講座 浅見珠算塾	12/12 (木) 10:00～
1/23 (木)	13:30～ 14:30	お口の健康について学ぼう 阿部歯科医院	1/9 (木) 10:00～
2/27 (木)	13:30～ 14:30	フレイル予防のための栄養講座 薬樹薬局 鶴ヶ峰駅前店	2/13 (木) 10:00～
3/27 (木)	13:30～ 14:30	調整中	3/13 (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：神田

