



GoGo!! 健康教室

年齢を重ねてもいきいきと元気で過ごせるように健康づくりに取り組みませんか。気軽にできる運動や、大切な栄養、お口の健康などを学び、無理なくできることから始めてみましょう。ぜひこの機会にお集まりください。

【場所】 SAKAESTA 多目的ホール 【参加費】 無料

【対象】 65歳以上 先着20名 ※4回参加できる方優先

★持ち物★

- ・運動しやすい靴(うち履き)
- ・飲み物 ・筆記用具
- ・マスク着用



※状況により中止になる場合があります。

※体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

※キャンセルされる方はご連絡ください。

開催日

6月16日(木) 運動・転倒予防

講師:アルフィット 竹内 洋司 先生

6月30日(木) お口の健康について

講師:リハビリポート横浜 言語療法士 佐藤 美苗 先生

7月 7日(木) 栄養について

講師:管理栄養士 橋本 佳也乃 先生

7月21日(木) 体力測定

(健康長寿さ・か・え応援ノートを活用しよう)

開催時間

10:00~11:30

【お問い合わせ・申し込み先】

※5/12(木) 10時~電話または来館受付

SAKAESTA・本郷台駅前地域ケアプラザ

TEL: 045-392-5157

