



# 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5年	時間	内容	申し込み開始日
4/27(木)	13:30-14:30	<b>音楽で始めるいきいき生活</b> 音楽療法士 奥田 真希子 氏	4/13(木) 10:00~
5/25(木)	13:30-14:30	<b>フレイルについて学びましょう</b> ～フレイル予防で健康生活～	5/11(木) 10:00~
6/22(木)	13:30-14:30	<b>ハマトレにチャレンジ!</b> 横浜市スポーツ協会	6/8(木) 10:00~
7/27(木)	13:30-14:30	<b>熱中症予防について</b> ～適切な水分補給について～	7/13(木) 10:00~
8/24(木)	13:30-14:30	<b>ロコモ予防について</b> 横浜市スポーツ協会	8/10(木) 10:00~
9/28(木)	13:30-14:30	<b>お口の健康について</b> ～口腔のフレイル予防について～	9/14(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：神田・前田

