



つるがみね

健康教室



～毎月みんなで楽しく健康づくり～

- 場 所 : 鶴ヶ峰地域ケアプラザ 多目的ホール
 定 員 : 20名
 参加費 : 無料
 持ち物 : 上履き、外履き入れ、飲み物、タオル
 申し込み : 第1水曜日午前10時～電話・来所にて先着順

開催日時	内容	申込日
4/15 (水) 13:30-14:30	フレイルとは?? 自宅でできる簡単な運動を学ぼう! 横浜市スポーツ協会	4/1 (水) 10時～
5/20 (水) 13:30-14:30	熱中症予防について～対策・対応を知ろう～ 旭区消防局 救急隊	5/6 (水) 10時～
6/17 (水) 13:30-14:30	音楽で始めるいきいき生活～歌って健口になろう!～ 音楽療法士 奥田先生	6/3 (水) 10時～
7/15 (水) 13:30-15:30	夏バテ対策、筋肉維持のための食事 ～簡単な試食もしてみよう～ 管理栄養士 鷗池先生	7/1 (水) 10時～
8月	 お休み	
9月	 お休み 	

※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・お申込み

横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ

☎ 382-6070