

いろいろ♪いろいろ健康講座

介護予防…何かをした方がいいと思っても
一歩が踏み出せないでいる方
いつまでも健康でいられるように一緒に
身体を動かしてみませんか？

日時：令和8年度 **毎月第3水曜日**

4/15・5/20・6/17・7/15・8/19・9/16

10/21・11/18・12/16・1/20・2/17・3/17

14:00~15:30 (受付13:45~)

会場：フォーシーズンスヴィラいろいろ
エントランスホール

講師：フォーシーズンスヴィラいろいろ専門職

内容：介護予防体操、介護予防についてミニ講座など

対象：概ね65歳以上の方

定員：20名（先着申し込み順）



随時
窓口及び電話にて
受付しています

【お問い合わせ・申し込み】
横浜市中山地域ケアプラザ
地域包括支援センター
☎045-935-5694
担当：住谷・能登・新井