

健康長寿の秘訣



～体も心もはれ晴れに～

【対象】 おおむね65歳以上

【場所】 さかえすた 3階多目的ホール

【参加費】 無料 【定員】 各回30名 ※1回参加でもOK

【申込み】 8月19日(火) 10時～来館または電話

【問合せ】 さかえすた・本郷台駅前地域ケアプラザ

☎ 045-392-5157 (担当：横江)

《ロコモ予防&膝痛・腰痛予防体操》

膝のマッサージ・自宅でもできる簡単トレーニングをおこないます

講師：健康運動指導士 尾形唯花先生

【日時】 **9月30日(火)** 10:00～11:30

【持ち物】 上履き(運動しやすい靴)・飲み物・筆記用具

《お口から元気に笑顔力アップ! 顔ヨガ》

顔や口を動かし話す・食べる・笑う☺～体も心もパワーアップ!～

講師：看護師・抗加齢指導士 斉藤友子先生

【日時】 **10月14日(火)** 10:00～11:30

【持ち物】 飲み物・筆記用具

《ちょい足しで栄養改善》

美味しい・簡単・楽しく食べる健康長寿に必要な栄養ってなに?

講師：管理栄養士 柴田聡子先生

【日時】 **10月28日(火)** 10:00～11:30

【持ち物】 飲み物・筆記用具

皆さんの参加
まっています♪



※申し込みの際にいただいた個人情報は
講座の連絡のみに利用いたします