

# GoGo! 健康講座のお知らせ

参加費  
無料

コロナ禍で、健康面が気になっていませんか？  
楽しく学んで、身体を動かして、免疫力アップをしましょう！  
★1回のお申込みで、4コースの参加となります。  
(全コース参加できる方が優先になります。)



日時	内容	講師
10月1日(金) 14時~15時30分	口コモ予防 はまちゃん体操 転倒しない体を作ろう	横浜市スポーツ協会 中村 睦美先生
10月14日(木) 14時~15時30分	口腔 笑いヨガ 楽しく口を 動かしてストレス解消!	健康支援室 TMGFit 関 直哉先生
11月5日(金) 14時~15時30分	栄養 おいしく食べて健康 に! 疾患・低栄養予防	管理栄養士 田島 三枝子先生
11月19日(金) 14時~15時30分	認知症予防 頭と身体を動かそう☆	健康支援室 TMGFit 関 直哉先生

【開催場所】平戸台小学校コミュニティハウス

(住所)横浜市戸塚区平戸町 1165

【対象者】概ね65歳以上の方

【定員】18名(応募者多数の場合は抽選)

【申込方法】TEL(045-825-3462)または FAX(045-825-3464)

FAXの場合は、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④GOGO 健康講座申込  
をご記入ください。

【申込期間】9月1日(水)~ 9月26日(日)

※抽選に外れた方のみ、9月27日(月)~ 9月29日(水)の間に連絡いたします。

【持ち物】タオル、水分補給用の飲み物

【お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ 地域包括支援センター 吉田

TEL 045-825-3462

※駐車場の用意はございませんので、お車での来場はご遠慮ください。

ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた対応へのご理解・ご協力をお願い致します。  
※発熱(37.5度以上)、咳、鼻水などの呼吸器症状や体調不良がある場合は、参加をご遠慮下さい。  
※マスクを着用の上ご参加下さい。※検温・手指消毒にご協力下さい。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の取り組みに伴い、中止・延期になる場合があります。