

# いつまでも元気に自分らしく 65歳からの健康講座

「自分に介護はまだ必要ない・・・」と思っていませんか？ 年齢を重ねるにつれて、体力や筋力が落ちて、活動量が低下すると言われていています。毎日の食事や運動など、日々の心掛けで予防・改善することができます。いつまでも元気であるために、できることから取り組んでみましょう！

日時	内容	講師
9月7日(水) 10:30~11:30 (60分)	ロコモ予防(運動) 三味線体操 津軽三味線の生演奏を聴きながら楽しく体を動かしましょう♪	体操講師 山口 裕輝先生 津軽三味線担当 小山 憲斗先生
9月21日(水) 10:30~11:30 (60分)	口腔(お口の健康) お口のケア・年齢ごとの歯(入れ歯)のことについて学びましょう。	原宿わたなべ歯科診療所 渡邊 仁史先生
10月5日(水) 10:30~12:00 (90分)	栄養(低栄養予防) 楽しく食べて健康に！シニア世代の食事の摂り方を学びましょう。お土産付き🍵	(株)キューピー
10月19日(水) 10:30~11:30 (60分)	コグニサイズ(認知症予防) 頭と体を動かして、脳に刺激を与えましょう！	TMG Fit 健康運動指導士

全4回で1コースです。 ※10月5日のみ終了時間が異なります。

定員:20名 対象:おおむね65歳以上の方 参加費:無料

開催場所:横浜市平戸地域ケアプラザ 【住所】横浜市戸塚区平戸 2-33-57

持ち物:水分補給用の飲み物、

体操の回は動きやすい服装(靴下着用)でお越しください。

申込期間:7月20日(水)~8月31日(水) 応募者多数の場合は抽選になります。

抽選の結果は、9月1日(木)~ 連絡します。

申し込み先:☎045-825-3462 横浜市平戸地域ケアプラザ

ご来館の際は公共交通機関でのご来館をお願い致します。

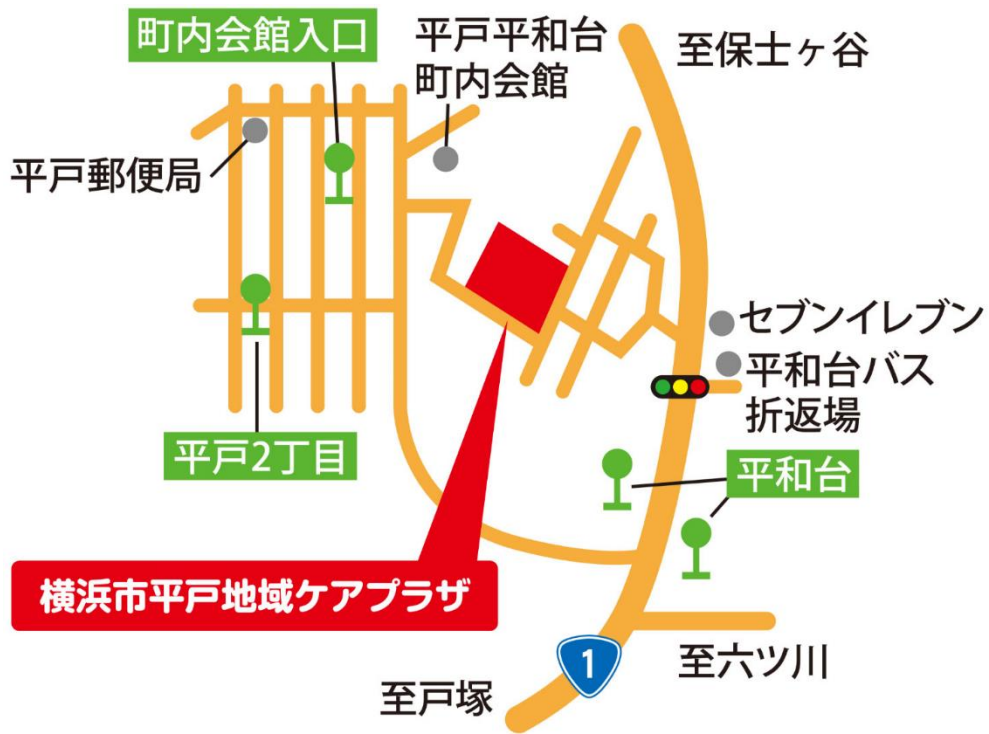
ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた対応へのご理解・ご協力をお願い致します。

※発熱(37.5℃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、中止になる場合があります。

# アクセス



●JR 横須賀線「東戸塚駅」からのアクセス

横浜市営バス【東口1番乗り場】

「平戸2丁目経由東戸塚駅前行」乗車 15 分

▶ バス停留所「町内会館入口」下車徒歩 5 分

神奈中バス【東口4番乗り場】

「横浜駅西口行」乗車 20 分

▶ バス停留所「平和台」下車徒歩5分

