



2023 年度 介護予防事業



# 美姿勢講座

「美しい姿勢を保つには」をテーマに講座開催します。  
講座では、加齢や運動不足で低下しがちな筋力を維持するための運動やストレッチを行いながら、美しい姿勢でいられるための知識を学びます。みなさまのご参加をお待ちしています。

◆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

◆対象◆ 運動習慣がなく、これから習慣化していきたい方  
なるべく全8回に参加できる方

◆定員◆ 15名（応募者多数の場合抽選）

◆参加費◆ 無料

◆持ち物◆ 水分補給用の飲み物、動きやすい服装

◆申込方法◆ お電話で申込み下さい。 ☎「045-825-3462」

◆申込〆切◆ 5月31日(水) 17時まで

【全8回】 時間：10：00～11：30  
講師：公益財団法人 横浜市スポーツ協会 講師など

	日にち	内容
第1回	6/14 (水)	姿勢測定・フレイル予防、姿勢改善エクササイズ
第2回	6/28 (水)	結果説明・体幹トレーニング・ストレッチ
第3回	7/12 (水)	ロコモ予防・歩き方及び歩行姿勢・運動前後 セルフケアストレッチ
第4回	7/26 (水)	口腔機能エクササイズ
第5回	8/9 (水)	栄養講座「美姿勢になるための強い骨 ～カルシウムいっぱい簡単料理紹介～」
第6回	8/23 (水)	歩き方、下肢の筋力トレーニングなど
第7回	9/13 (水)	姿勢測定
第8回	9/27 (水)	バランストレーニング、筋力トレーニング、結果返却、総評

【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  
電話：045-825-3462