



2024年度 介護予防事業

芹が谷地域ケアプラザ × 平戸地域ケアプラザ

筋活入門講座



筋肉を減らさないようにする。あるいは、減ってしまった筋肉を元に戻す「筋活」を楽しく行っていきます。両地域の住民のみなさま向け、お仲間づくりの一環でもあります。参加をしてみませんか？お待ちしております。

◆場所◆ **横浜市芹が谷地域ケアプラザ**
(横浜市港南区芹が谷 2-16-12 ※裏面に地図あります※)

◆対象◆ 運動習慣がなく、これから習慣化していきたい方
概ね60歳以上の方 なるべく全4回に参加できる方

◆定員◆ 20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、タオル、室内履き (運動靴)

◆申込方法◆ ☎横浜市平戸地域ケアプラザ 045-825-3462 にご連絡ください。

◆申込〆切◆ 5月6日(月)まで

【全4回】 時間：10：00～11：45

	日にち	内容	講師
第1回	5/13 (月)	フレイル予防 体操	芹が谷地域ケアプラザ地域包括支援センター 保健師 バリステックトレーナーズ 中村 幸貴 氏
第2回	5/20 (月)	栄養講座 体操	県立医療センター 栄養課 課長 馬場 真佐美 氏 バリステックトレーナーズ 中村 幸貴 氏
第3回	6/3 (月)	口腔講座 体操	木村歯科医院歯科衛生士 桜井 美咲 氏 バリステックトレーナーズ 中村 幸貴 氏
第4回	6/17 (月)	体操	バリステックトレーナーズ 中村 幸貴 氏

【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 045-825-3462



会場は**横浜市芹が谷地域ケアプラザ**です 横浜市港南区芹が谷 2-16-12

ご来場の際は公共交通機関でのご来館をお願いいたします