

身近な場所で元気をつくろう！

GoGo 健康！横浜市介護予防普及啓発事業

しもずく健康づくり講座

月に2回体を動かしませんか？今回は下和泉連合町内会館をお借りして健康づくり講座を開催します。いつまでもいきいきと暮らしたい方へおすすめの講座です。

毎月第2木・第4月曜 10:00～11:30

場所：下和泉連合町内会館

和泉町 1324-4

持ち物：上履き・飲み物・タオル

参加費：無料（11月栄養講座のみ300円）

対象：おおむね55歳以上 25名（9/3～申込み受付）

H30年度

10月11日(木) ロコモ予防体操

効果的なカラダの動かし方のコツ！健康運動指導士の体操

10月22日(月) 体操・ふまねっと運動

からだを脳を動かし、活性化しよう

11月26日(月) 栄養

気軽なおうちご飯！ヘルスメイトに学ぶ筋肉や骨に良い食事

12月13日(木) 体操・筋力テスト

筋力アップ！ 大腿四頭筋年齢を測定できます

1月10日(木) 体操・口腔ケア体操

元気のもとはお口から！

1月28日(月) ふまねっと運動

笑って鍛えて気付けば元気に！体操と脳活性化

2月14日(木) なるほど介護保険・体操

元気なうちから知っておこう介護保険の仕組みと介護予防

2月25日(月) 健康長寿の秘訣

老いの不安解消！みんなで語ろう健康長寿の秘訣

3月14日(木) 体操を続けよう

いつまでも健康で過ごすために



途中からの参加もOK



毎月ここ
で張り
出すよ
うに
張り
ます

みんな
で
体操！

★申込み場所と会場が異なります
お申込・お問合せ

下和泉地域ケアプラザ

地域包括支援センター

泉区和泉が丘 1-26-1

☎ 802-9920

FAX 802-9927

担当：中村歩

地域包括支援センターは地域の身近な福祉・保健の相談窓口です