



霧が丘

いきいき健康塾

～いつまでも自分らしく健やかに～

身体を動かすこと、お口の健康のこと、栄養のこと

フレイル予防に大切な3つのテーマをお送りします！

※フレイル予防とは…加齢に伴う筋力や心身の活力の低下を防ぐための取り組みです

9月1日(火)

10:00～11:30



講師：ひろせ めぐみ先生

お口の健康を保つため、歌って楽しく噛む力・飲み込む力を維持しましょう！

持ち物：水分補給の飲み物
室内履き

9月15日(火)

10:00～11:30

ビーアウェイク
講師：久野 秀隆先生

体操や身体の動かし方を学び、人とのつながりを大切にしながらフレイルを予防していきましょう！

持ち物：水分補給の飲み物
汗拭きタオル
かかとのある室内履き

9月29日(火)

10:00～11:30

雪印ビーンスターク株式会社
講師： 栄養士

低栄養を予防する食事のポイントを学び、まんべんなくしっかり食べて健康な身体づくりをしましょう！

持ち物：水分補給の飲み物
室内履き

会場：霧が丘地域ケアプラザ 2階 多目的ホール1

費用：無料

定員：各回20名程度(先着順/予約制)

申込期間：令和8年8月1日(土)～各講座前日まで

申込方法：窓口、電話、公式LINE

おすすめ

全3回の連続受講

※各回のみのお受講も可能

◆お問い合わせ先◆

横浜市霧が丘地域ケアプラザ
横浜市緑区霧が丘3-23
☎045-920-0666

担当：北村・村井

詳しくは、ホームページをご覧ください

<https://www.foryou.or.jp/corp4/kirigaokahoukatu/>

◆LINE公式アカウント◆

霧が丘地域ケアプラザのLINE
公式アカウントができました！
講座のお申込も簡単・便利♪
お友達登録もお願いいたします。

※車・バイクでのご来館はご遠慮ください