

霧が丘 いきいき 健康塾

「いつまでも元気に暮らしたい！」

そんなあなたのためのフレイル予防講座
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

いずれかのみの参加でも構いません
お気軽にご参加ください！

※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組みです

第1回

9月 2日(火) 10:00~11:30

ひろせ めぐみ 先生 「健口講座」

第2回

9月 16日(火) 10:00~11:30

薬樹薬局 管理栄養士 金澤 真梨 先生 「栄養講座」

第3回

9月 30日(火) 10:00~11:30

藤間 もゆか 先生 「運動講座」

※汗拭きタオルを持参ください

場 所

霧が丘地域ケアプラザ 多目的ホール1

定 員

30名(先着)

参加費

無料

申込み

窓口・電話・公式LINEにて
8月18日(月)~9月1日(月)まで

持ち物

室内履き、水分補給の飲み物

◆お問い合わせ先◆

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

詳しくは、ホームページをご覧ください→

<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>

車・バイクでの来館はご遠慮ください

◆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！

講座のお申込みも簡単・便利♪
ぜひ！お友達登録お願いいたします😊

