

イキナ

6月14日(土)9:00～受付開始
先着 **20名**
参加費無料です!!



【元気にイキイキと年齢を重ねていくための4つのポイント】



- ① 日常の動作を自分でできるための**筋力の維持**
- ② バランスよくご飯を食べて**低栄養予防**
- ③ しっかりよく噛んで飲み込むための**歯やお口周りの筋力の維持**
- ④ 男性同士の楽しい**交流の場**(人とのつながり・社会参加)

ビート&キックスで
男性同士楽しくストレス解消!

この4つを一度に学び体験できる、おトクな**男性限定介護予防講座**♪

講座スケジュール (月1回 第3金曜日 全8回)

①	7/18	9:30～11:30	体操講座	新吉田地域ケアプラザ 多目的ホールにて ～講師紹介～ 【体操】菊池 かおり先生 (公認エアロビック指導員 ビート&キックスインストラクター) 【栄養】駒木 道子先生 (栄養士グループさくらんぼの会 管理栄養士) 【口腔】諸橋 則子先生 (歯科衛生士)
②	8/15	9:30～10:30	栄養講座	
		10:30～11:30	体操講座	
③	9/19	10:00～12:00	体操講座	
④	10/17	10:00～11:00	口腔講座	
		11:00～12:00	体操講座	
⑤	11/21	10:00～12:00	体操講座	
⑥	12/19	10:00～12:00	体操講座	
⑦	2026. 1/16	10:00～12:00	体操講座	
⑧	2/20	10:00～12:00	体操講座	

【持ち物】

動きやすい服装
室内履き
5本指ソックス (お持ちの方)
手ぬぐい
汗ふきタオル
飲み物 (水分補給用)



【お問い合わせ・お申込み】

新吉田地域ケアプラザ
横浜市港北区新吉田町 6001-6
045-592-2151
(担当 宮田・河内)



新吉田地域ケアプラザ
マスコットキャラクター
ニコニコっち