

令和4年度



ロコモ予防

栄養改善 お口のケア

# 粋な男の健康講座

全8回 第3金曜日開催

7/15

8/19

9/16

10/21

11/18

12/16

令和5年  
1/20

令和5年  
2/17

(栄養講座あり) (口腔講座あり)

- 【会場】 新吉田地域ケアプラザ多目的ホール 10:00~12:00
- 【対象】 介護予防に関心のある男性
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 動きやすい服装・室内履き・汗拭き用タオル  
大きめのバスタオル・5本指ソックス(あれば)  
水分補給用の飲み物
- 【定員】 先着10名 ※初めての方を優先とさせていただきます。
- 【募集開始】 6月15日(水)9:00~



【体操講座講師】

菊池 かおり先生

公益財団法人日本スポーツ協会公認  
エアロビック指導員

ダンベル健康体操指導員

ビート&キックインストラクター

【栄養講座講師】

鈴木 洋子先生

管理栄養士



【口腔講座講師】

宮前 佳子先生

在宅認定歯科衛生士



体操・栄養講座は、今回初めて講師をして下さる先生です!

お知らせとお願い👉

- ・新型コロナウイルス感染予防対策のため、開催前の検温  
手指消毒・マスク着用をお願いしております。
- ・感染状況により、講座内容の変更、講座の中止をさせて頂く  
ことがあります。ご了承ください。



※お問合わせ・お申し込み※

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(担当小川)