

6月15日(土)9:00～受付開始  
**先着 20 名**  
 参加費無料です！！



# イキナ男の健康講座

【元気にイキキと年齢を重ねていくための4つのポイント】



ビート&キックスで  
 男性同士楽しくストレス解消！

- 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)

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 | 7/19       | 9:30～11:30  | 体操講座 | <b>新吉田地域ケアプラザ<br/>多目的ホールにて</b><br><br><b>～講師紹介～</b><br><b>【体操】 菊池 かおり先生</b><br><small>(公認エアロビック指導員<br/>ビート&amp;キックスインストラクター)</small><br><b>【栄養】 駒木 道子先生</b><br><small>(栄養士グループさくらんぼの会<br/>管理栄養士)</small><br><b>【口腔】 諸橋 則子先生</b><br><small>(歯科衛生士)</small> |
| ② | 8/16       | 9:30～10:30  | 栄養講座 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|   |            | 10:30～11:30 | 体操講座 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ③ | 9/20       | 10:00～12:00 | 体操講座 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ④ | 10/18      | 10:00～11:00 | 口腔講座 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|   |            | 11:00～12:00 | 体操講座 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ⑤ | 11/15      | 10:00～12:00 | 体操講座 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ⑥ | 12/20      | 10:00～12:00 | 体操講座 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ⑦ | 2025. 1/17 | 10:00～12:00 | 体操講座 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ⑧ | 2/21       | 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

## 【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 小川)



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