

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



# 粋な男の健康講座

【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】



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	7/17	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	8/21	9:30~11:30	体操講座	
③	9/18	10:00~12:00	体操講座	
④	10/16	10:00~11:00	栄養講座	
		11:00~12:00	体操講座	
⑤	11/20	10:00~11:00	口腔講座	
		11:00~12:00	体操講座	
⑥	12/18	10:00~12:00	体操講座	
⑦	2027. 1/15	10:00~12:00	体操講座	
⑧	2/19	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 宮田・榎田)



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