

網島

GoGo健康！講座 ～フレイルを予防しましょう～

フレイルとは、介護が必要になる手前の状態です。
無理なく自分のペースで取り組めるセルフケアを学んでみませんか？
計3日間の連続講座、単発参加もOK！

日にち 内容

- ① **9/24(木)** 栄養講座・ロコモ予防体操
- ② **10/22(木)** 口腔講座・ロコモ予防体操
- ③ **11/26(木)** ロコモ予防体操・

お役立ち情報ミニ講座

時間

全て**10時00分～11時30分**

場所

つなしま交流室

定員

10名（事前申込）

参加費

無料

対象

概ね**65歳以上**の方

持ち物

飲み物、筆記用具



講師

体操…松村 祥子先生（メディカルフィットネスにこっと）

栄養…古家 杏香先生（みずほクリニック港北）

口腔…宮前 佳子先生（港北区歯科医師会）

【申し込み・問い合わせ】

横浜市榎町地域ケアプラザ

TEL：045-532-2501

申し込み開始⇒8月25日(火) 10時～

先着順

