

6月15日(土)9:00~受付開始
先着 20名
 参加費無料です!!



イキイキな男の健康講座

【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	7/19	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	8/16	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)

