

体力向上プログラム

# ぴちぴち健康教室

楽しく「体操」「フットケア」「口腔ケア・栄養」について学びましょう。  
いつまでも元気で過ごすためのコツを仲間と一緒に楽しく学んでみませんか？

日程	時間	内容	担当講師
H24 2/3 (金)	9:30 ~11:30	介護予防について・体操	地域包括 横浜健指連
2/10 (金)	9:30 ~11:30	お口のケアについて・はまちゃん体操	歯科衛生士 体操リーダー
2/17 (金)	9:30 ~11:30	フットケア（足のお手入れについて）	爪きり屋
2/24 (金)	9:30 ~11:30	栄養について	管理栄養士
3/2 (金)	9:30 ~11:30	体操・まとめ	横浜健指連 地域包括

※ 内容は一部変更になることがあります

- ❖ 対象：65歳以上の方（原則は介護認定を受けていないお元気な方）  
5回とも参加できる方
- ❖ 場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ・多目的ホール
- ❖ 費用：無料です。（皆様の介護保険料の中から賄われています。）
- ❖ 持ち物：動きやすい服装でご参加ください。  
水分補給のための飲物・タオルは各自ご持参ください。
- ❖ ご注意：毎回、血圧の確認をおこないますので、体調を整えてご参加下さい。
- ❖ 定員：20人
- ❖ 申込み：下記をお伝えの上お申込ください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢



主催 横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター

渦原・荻野・安藤

045-985-9034

