

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 10/5 (金)	9:30 ~11:30	介護予防について・体操	地域包括 横浜健指連
10/12 (金)	9:30 ~11:30	フットケア（足のお手入れについて）	爪きり屋
10/19 (金)	9:30 ~11:30	栄養について	管理栄養士
10/26 (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
11/2 (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歳以上の方で介護認定を受けていないお元気な方
(運動の教室などに通い、指導を受けている方は除きます)
- ❖ 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 (先着順)
- ❖ 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

