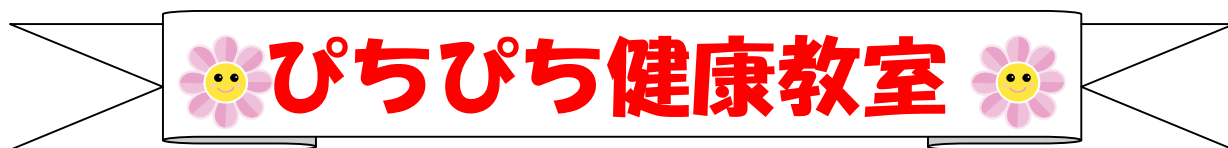


介護予防教室



楽しく、介護予防について学びましょう !!

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
9/29 (月)	13:30 ~15:30	介護予防について・体操	地域包括 横浜健指連
10/ 6 (月)	13:30 ~15:30	認知症予防について	地域包括
10/20 (月)	13:30 ~15:30	栄養について	管理栄養士
10/27 (月)	13:30 ~15:30	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

※ 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
- 場所：十日市場町自治会館 1階
- 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：飲物・タオルは各自ご持参ください。
動きやすい服装でご参加ください。
- 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

