

全3回コース

ぴちぴち健康教室

元気に過ごすためのコツを

仲間と一緒に楽しく学びましょう！

	内容
3/8 (水)	フレイル予防のための 運動講師の体操
3/15 (水)	フレイル予防のための 栄養のお話
3/22 (水)	オーラルフレイル予防のための お口のお話

時間：10:00～11:30

場所：十日市場ヒルタウン7街区集会所

費用：無料（皆様の介護保険料の中から賄われています）

定員：15人（先着順）

対象：原則65歳以上

申込み：申し込み開始日 2月8日(水)10時～

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

申込み先 **045-985-9034**

主催 横浜市十日市場地域ケアプラザ 綿引・糸井・安藤・三村

協力 保健活動推進員

