

～専門家から学ぶ～

健康を支える確かな知識



それぞれの分野のエキスパートをお招きして、介護にならないための、講話や体験を交えた分かりやすいお話しを伺います。

この機会にぜひご参加ください。

各回のメニューは以下の表のとおりです。

皆様のご応募をお待ちしています。



	日時	定員	講師	内容
①	10月9日(水) 13:30～15:30	30人	聖隷横浜病院 院長：林 泰広氏 理学療法士：野崎晋平氏	毎日沢山の高齢者と接している林院長から高齢期の健康の話、理学療法士から高齢期を元気に過ごすためにロコモティブシンドロームの講話と体験
②	10月23日(水) 13:30～15:00	30人	西区在宅歯科医療 相談室 歯科衛生士 川野伸子氏	歯科衛生士の川野氏より お口お元気ですか？～健康寿命を延ばす貯筋体操とお口ケア～ 持ち物：手鏡・歯ブラシ 
③	11月8日(金) 13:30～15:00	30人	北里大学医療衛生学部 非常勤講師：管理栄養士 田村須美子氏	フレイル(加齢により心身が 老い衰えた状態)の予防と 食事 
④	11月27日(水) 13:30～15:00	30人	横浜市体育協会指導員 協力 宮崎地域ケアプラザ 包括支援センター：鈴木氏	ロコモ度チェック ～自分の身体を知ろう～ 体育協会指導員による ロコモチェックの話と実践指導

介護予防普及啓発事業

申込方法： 野毛山荘窓口又はお電話

(4回全日でも1回でも申込できます。)

9月10日(火)10:00～ 先着順

参加費： 無料

対象： 市内在住60歳以上



お問合せ・申し込みは下記まで。

社会福祉法人
横浜市社会福祉協議会

老人福祉センター 横浜市野毛山荘

〒220-0032 横浜市西区老松町26-1 電話：045-261-1290

《いただいた個人情報は本講座にのみ使用します。》