

# GoGo 健康講座 からだメンテナンス教室

こんな気になる症状はありませんか？

- ・外出する機会が減って、人と会うことも少なくなったな・・・
- ・ご飯がおいしく食べられない・・・
- ・最近、疲れやすくて何をするのもおっくうだ・・・など

その気づき、ほうっておくとやがて介護を必要とする状態になってしまうかもしれません！  
今からできる対策をとって、一緒にこころとからだメンテナンスをはじめてみませんか？

【日程】 時間（全回） 10:00～11:30	内容	講師
① 6/2(金)	フレイルって何？？ フレイル予防とロコモ予防について知ろう	医療法人 横浜平成会 平成横浜病院 リハビリテーション科 馬場 裕樹氏
② 6/9(金)	オーラルフレイルって何？ 食べる楽しみはいつまでも・・・	歯科衛生士 椎熊紀子氏
③ 6/16(金)	元気を保つ食事の秘訣 いつもの食事を見直そう	戸塚区食生活等改善推進委員会 (ヘルスマイト)
④ 6/30(金)	転ばないための運動とは？ ロコモ予防のための運動を体験しよう	医療法人 横浜平成会 平成横浜病院 リハビリテーション科 馬場 裕樹氏

※1クール4回の連続講座です。

対象：おおむね65歳以上で全4回とも参加できる方  
定員：20名程度（先着順・初めての参加の方を優先します）

会場 東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

持ち物 飲み物・上履き・筆記用具・タオル

**参加費無料**

申し込み開始  
5/9(火)  
10:00～

【問合せ・申込先】※お申込みはTELまたは来館にて受付  
横浜市東戸塚地域ケアプラザ  
〒244-0805  
横浜市戸塚区川上町4-4 ☎045-826-0925