



青木第一地区

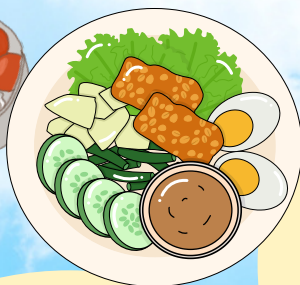
青木第一地区に住む方を対象に
フレイル（虚弱）予防講座を開催します。

【青木第一地区】高島台、広台太田町、旭ヶ丘、栗田谷、松本町、
泉町、松ヶ丘、反町1・2丁目、沢渡

日程

10月16日(金)
10時～12時

場所：反町地域ケアプラザ
2階 多目的ホール



測定

簡単な健康測定をしてご自身の
身体のことを知しましょう。

血圧測定、握力測定、血管年齢
を予定しています。

状況によって内容が変わる場合があります。

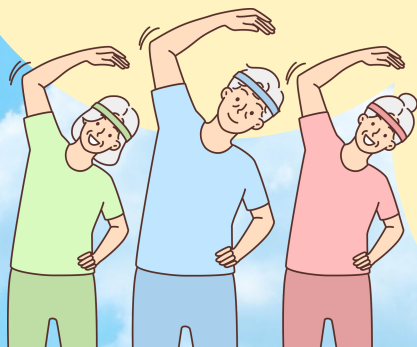
内容

元気な体をつくる栄養とは

管理栄養士からフレイル予防、元気
な体を作るための栄養についてわか
りやすくお話をします。

続けられる体操

続けられる簡単な体操で
いつまでも健康に。



協力：青木第一地区 保健活動推進員

申し込み・問い合わせ先

反町地域ケアプラザ

神奈川県反町1-11-2



045-321-8004



tanmachi@yokohamashakyo.jp

申し込みの時に
住所をお伝え
ください。