

GoGo 健康講座 からだ メンテナンス教室

出張！
秋葉町内会館

こんな気になる症状はありませんか？



- ・最近、疲れやすくて何をするのもおっくうだ・・・。
- ・ご飯がおいしく食べられない。

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の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 11/7（月）	元気の秘訣は食べる事！ いつまでも美味しく食べよう	石川歯科医院 院長 石川 茂樹 先生
② 11/28（月）	フレイルって何?? 運動習慣とフレイル予防	医療法人 横浜博萌会 西横浜国際総合病院 リハビリテーション部
③ 12/5（月）	メタボ予防よりフレイル予防?? いつもの食事を見直そう	戸塚区ヘルスマイト
④ 12/19（月）	認知症の発症リスクを減らす?? コグニサイズを体験しよう	健康支援センターTMGFit 関 直哉 先生

※1クール4回の連続講座です。原則4回とも参加できる方を優先させていただきます。

会 場：秋葉町内会館 定 員：20名程度（先着順）

持ち物： マスク・飲み物・上履き・筆記用具・タオル

対象者：概ね65歳以上の方（年齢は応相談）

※事業は状況により内容変更や中止になる場合もありますのでご了承ください。

参加費無料

申し込み開始

10/18（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