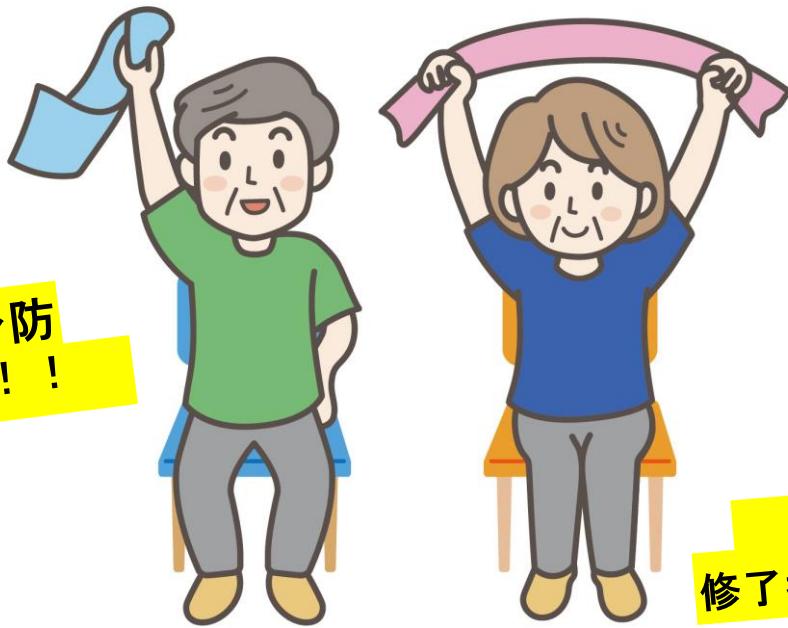


港北 MMマイスター養成講座

楽しくフレイル予防
をはじめよう！！！



フレー！フレー！ KOHOKU!!!
フレイル予防！



全4回無料
修了者にタオルプレゼント

港北MMマイスターとは？

「フレイル予防」と「港北MMダンス」について学び、
自分で取り組みながら 周りにも広めてくれる人のことです。

港北MMダンスを監修した「横浜市総合リハビリテーションセンター理学療法士」と
メガロスのトレーナーから 「港北MMダンス」を学び、
楽しくフレイル予防に取り組みましょう！

対象者 概ね65歳以上
地域活動に興味関心のある方
原則4回参加できる方



場所 港北区役所 **定員** 先着20名

©1992 Y.MARINOS

© 港北区ミズキー

持ち物・服装

飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、運動しやすい服装と靴

申込み ①電子申請

②電話 045-540-2328

申込みはこちら

受付期間 8月15日～8月29日 17時まで



令和7年度 港北MMマイスター養成講座

日程	内容
①9月5日（金）14時～16時 場所：区役所1階 予防接種室	フレイル予防について知ろう！ 港北MMダンスをやってみよう！
②9月30日（火）14時～16時 場所：港北公会堂	しっかり食べて健康な身体づくり 栄養について学ぼう！
③10月22日（水）14時～16時 場所：区役所1階 母子室	歯と口の健康について学び、 オーラルフレイルを予防しよう！
④11月6日（木）10時～12時 場所：区役所4階 1号会議室	地域の皆さん フレイル予防に取り組もう！

『港北MMダンス』とは、

毎回 体操をします！
全4回で港北MMダンスを学びます！

横浜市総合リハビリテーションセンター監修による、港北区オリジナルのフレイル予防体操！タオルを使ったストレッチと筋力トレーニング、座位編と立位編があります。

港北区役所周辺案内図



港北区役所 (港北区大豆戸町26-1)

**電車：東急東横線「大倉山駅」徒歩7分
公共交通機関をご利用ください。**