

6月15日(月)9:00~受付開始
先着 20名
参加費無料です!!



イキイキな男の健康講座

【元気にイキイキと年齢を重ねていくための4つのポイント】



ビート&キックスで
 男性同士楽しくストレス解消!

- ① 日常の動作を自分でできるための筋力の維持
- ② バランスよくご飯を食べて低栄養予防
- ③ しっかり噛んで飲み込むための歯やお口周りの筋力の維持
- ④ 男性同士の楽しい交流の場(人とのつながり・社会参加)

この4つを一度に学び体験できる、おトクな**男性限定介護予防講座**♪

講座スケジュール (月1回 第3金曜日 全8回)

①	7/17	9:30~11:30	体操講座	新吉田地域ケアプラザ 多目的ホールにて ~講師紹介~ 【体操】菊池 かおり先生 (公認エアロビック指導員 ビート&キックスインストラクター) 【栄養】駒木 道子先生 (栄養士グループさくらんぼの会 管理栄養士) 【口腔】諸橋 則子先生 (歯科衛生士)
②	8/21	9:30~11:30	体操講座	
③	9/18	10:00~12:00	体操講座	
④	10/16	10:00~11:00	栄養講座	
		11:00~12:00	体操講座	
⑤	11/20	10:00~11:00	口腔講座	
		11:00~12:00	体操講座	
⑥	12/18	10:00~12:00	体操講座	
⑦	2027. 1/15	10:00~12:00	体操講座	
⑧	2/19	10:00~12:00	体操講座	

【持ち物】

動きやすい服装
 室内履き
 5本指ソックス (お持ちの方)
 手ぬぐい
 汗ふきタオル



【お問い合わせ・お申込み】

新吉田地域ケアプラザ
 横浜市港北区新吉田町 6001-6
045-592-2151
 (担当 宮田・槻田)



新吉田地域ケアプラザ
 マスコットキャラクター
 ニコニコっち

R8年
7/15
(水)
10:30~13:30

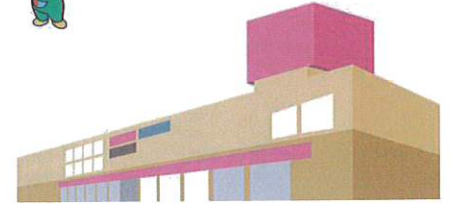
新吉田地域ケアプラザ/横浜市新羽地域ケアプラザ/港北区役所
イオンリテール株式会社/日本生命保険相互会社 連携事業

AEON 日本生命
NISSAY

参加無料

お買い物ついでに

自分のカラダを知ろう!



場所 イオン横浜新吉田店 1階健康サポートコーナー

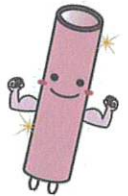


夏バテしていませんか?
いつもの涼しいスーパーで健康チェックしてみましょ。

ベジチェック®

血管年齢

簡易骨密度

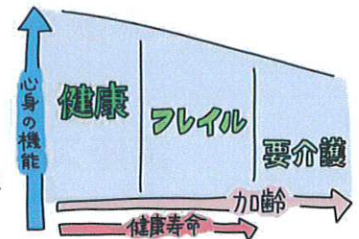


※ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です

フレイルチェック・健康相談



事前申し込みは要りません。
10時30分より先着順で受け付けますので
お気軽にお立ち寄りください。



令和8年度 介護者のつどい

介護の悩みや聞きたいこと、日ごろのおもいや
心のモヤモヤなどを皆さまとお話しませんか。

令和8年 7月17日(金) 時間: 13:30~14:30

令和8年12月18日(金) 場所: 新吉田地域ケアプラザ 1階多目的ホール

令和9年 3月19日(金) 参加費: 無料

対象者: 介護をしている方 または 介護経験のある方
事前申込み: 開催日前日までにお申込みください。

問合せ先: 新吉田地域ケアプラザ 045-592-2151

講座やイベントなどの情報を
LINEで配信しています!

