



GOGO 健康!

元気づくり教室



【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】

- ① 日常の動作を自分でできるための筋力の維持
- ② バランスのよい食事で低栄養予防
- 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 家族以外の人とつながれる、楽しい交流の場

この4つを一度に学び体験できるおトクな講座♪

5/29(金)	13:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生 (公益財団法人日本スポーツ協会公認エアロビック指導員)
6/5(金)	13:30~14:30 口腔講座	宮前佳子先生 (在宅認定歯科衛生士)
	14:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生
6/12(金)	13:30~14:30 栄養講座	田島三枝子先生 (栄養士グループさくらんぼの会 管理栄養士)
	14:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生
6/19(金)	13:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生

【会場】 新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール

【定員】 20名(先着順)

【対象】 介護予防に関心のある方

【持ち物】 動きやすい服装・室内履き

水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル

5月1日(金)
9:00~
受付開始!
参加費無料



【申し込み・お問い合わせ先】

新吉田地域ケアプラザ
☎ 045-592-2151
(担当 宮田・槻田)

令和8年度新吉田地域ケアプラザ主催

あすなる会館

出張講座 & 相談会

無料

(前日までに)
予約制

令和8年5月15日(金)「コグニサイズ」(認知症予防運動)

令和8年9月18日(金)「フレイル予防の話」

令和9年2月19日(金)「介護保険とは」

時間：午後2時～午後3時※個別相談は講座終了後
会場：あすなる会館(港北区新吉田東7-2-3)

(綱74系統) 町内会館バス停から徒歩3分です。



ケアプラザ職員があすなる会館に出向き、地域の方向けに出張講座を開催します。講座のあと希望者の方のみ個別相談もお受けいたします。

【主催】新吉田地域ケアプラザ
【協力】新吉田あすなる連合町内会
申込:045-593-5691

丘の上の 音楽会 Vol. 47

～初夏の風を感じながら楽しむ

ジャズライブ～

2026年5月10(日)

Yokohama Jazz Cruise

昨年まで「つづきジャズオーケストラ」の名称で地区のイベントを中心に活動しておりましたが、今年から「Yokohama Jazz Cruise」(横浜ジャズクルーズ)と改名し、活動を広げて参ります。応援よろしくお願ひいたします。



会場：新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール
開演：14:00(開場13:30)※約1時間
出演：Yokohama Jazz Cruise(横浜ジャズクルーズ)
曲目：『素顔のままで』『マシュ・ケ・ナダ』『美女と野獣』他
入場料：無料
申込：申込不要(直接会場にお越しください)

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!

