



# R7年度 西区内 地域ケアプラザ主催 体力測定会

R7.10.1現在



いつまでも元気であるために、自分の体力を知ることが大切です。  
西区では、各包括エリアで体力測定会を実施しています。是非、ご友人と一緒にご参加ください！

※参加希望の方は、各ケアプラザに連絡しお申込みください。

エリア	日時	場所	内容
戸部本町地域ケアプラザエリア 体力測定会 ☎045-321-3200	R7年11月11日(火) 10:00~11:30	平沼平睦自治会館 (平沼1丁目13-22) ※元さくら愛児園	フレイルチェック、握力測定、 開眼片足立ちなど 運動機能に関する測定
宮崎地域ケアプラザエリア 体力測定会 ☎045-261-6095	R7年11月21日(金) 14:00~15:30	横浜市 宮崎地域ケアプラザ (宮崎町2番地)	フレイルチェック、握力測定、 TimeUp&goテスト、 開眼片足立ちなど 運動機能に関する測定



## R7年度 西区内 地域ケアプラザ主催 介護予防講座



### 横浜市戸部本町地域ケアプラザ

【問合せ：☎045-321-3200 戸部本町地域ケアプラザ(戸部本町50-33)】

種目	事業名	日時	場所	内容
介護予防講座	フレイル予防講座 全2回	R7年11月13日(木) 12月11日(木) 13:30~15:00	戸部コミュニティハウス (御所山町1-8)	フレイル予防 口腔機能改善や栄養についての基礎知識 体操(歌うチャームング体操や ころばんよ体操、ハマトレ、 コグニサイズなど)
認知症予防講座	認知症予防プログラム	R7年12月4日(木) 10:00~11:30	戸部本町地域ケアプラザ (戸部本町50-33)	認知症予防のコグニサイズの体験



## R7年度 西区内 地域ケアプラザ主催 介護予防講座



浅間台地域ケアプラザ				
【問合せ： ☎045-311-7200 浅間台地域ケアプラザ(浅間台6番地)】				
種目	事業名	日時	場所	内容
介護予防講座	GOGO 健康講座	R7年11月18日(火) 12月16日(火) R8年 1月20日(火) 2月17日(火) 3月17日(火) 全て 10:00~12:00	浅間台地域ケアプラザ 多目的ホール (浅間台6番地)	コグニサイズを取り入れた体操、 フレイル予防、ロコモ予防を意識した体操、 栄養講座、口腔講座



横浜市宮崎地域ケアプラザ				
【問合せ： ☎045-261-6095 宮崎地域ケアプラザ(宮崎町2番地)】				
種目	事業名	日時	場所	内容
介護予防講座	羽沢東部 介護予防講座	R7年10月15日(水) 13:00~14:00	羽沢東部自治会館 (老松町51)	管理栄養士による栄養講座
	あかもんふれあいサロン 介護予防講座	R7年11月22日(土) 13:30~15:00	赤門二丁目自治会館 (赤門町2-11-3 ハーズ赤門2階)	フレイル予防、ロコモ予防の体操講座
	三味線体操	R7年10月21日(火) 10:00~11:00	伊勢町一丁目町内会館 (伊勢町1-39)	三味線の音色に合わせて頭と身体の体操



横浜市藤棚地域ケアプラザ				
【問合せ： ☎045-253-0661 藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)】				
種目	事業名	日時	場所	内容
介護予防講座	Go Go健康！ けんこう講座	R7年 10月16日 11月20日 12月18日 R8年 1月15日 2月19日 13:30~15:00 (全て木曜日)	境之谷西部自治会館 (境之谷60)	フレイル予防、口腔機能改善や 栄養についての基礎知識、 体操(玄米ダンベルを使った体操)
	ふじだな夢学園	R7年 10月30日 11月27日 R8年 1月29日 2月26日 3月26日 13:30~15:00 (全て木曜日)	藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール	フレイル予防をリハビリ専門職と学びながら 生活の豆知識、ちょっとした趣味や教養を 身に着けられます。

※初回から参加できなくても途中回から参加できます。