



R8年度 西区内 地域ケアプラザ主催 体力測定会

R8.5.15現在



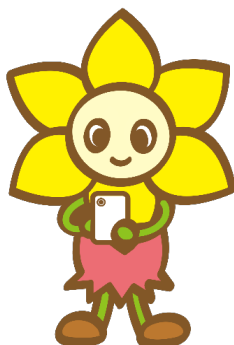
いつまでも元気であるために、自分の体力を知ることが大切です。
西区では、各包括エリアで体力測定会を実施しています。是非、ご友人と一緒にご参加ください！



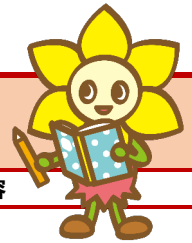
※参加希望の方は、各ケアプラザに連絡しお申込みください。

エリア	日時	場所	内容（予定）
戸部本町地域ケアプラザエリア 体力測定会 ☎045-321-3200	R8年6月30日(火) 10:00~12:00	戸部本町地域ケアプラザ (戸部本町50-33)	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
浅間台地域ケアプラザエリア 体力測定会① ☎045-311-7200	R8年5月26日(火) 10:00~11:30	おひさまプラザ (浅間町5-375-1)	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
浅間台地域ケアプラザエリア 体力測定会② ☎045-311-7200	R9年2月8日(月) 10:00~11:30	西スポーツセンター 研修室 (浅間町4-340-1)	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
宮崎地域ケアプラザエリア 体力測定会 ☎045-261-6095	R8年6月1日(月) 10:00~11:30	伊勢町一丁目 町内会館 (伊勢町1-39)	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
藤棚地域ケアプラザエリア 体力測定会 ☎045-253-0661	R8年10月23日(金) 13:00~14:30	藤棚地区センター (藤棚町2丁目198)	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

随時更新中です。
最新情報は
ホームページを
見てみよう！



R8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 1	R8年 6月23日(火) 7月28日(火) 8月18日(火) 全て 9:45~11:45	おひさまプラザ アクティブルーム (浅間町5-375-1)	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
介護予防講座	GOGO 健康講座 2	R8年12月15日(火) R9年 1月19日(火) 2月16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	あかもんふれあいサロン 介護予防講座	R8年7月25日(土) 13:30~15:00	赤門町二丁目自治会館 (赤門町2-21-3 ハーズ赤門町2階)	フレイル予防体操・コグニサイズ

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	ふじだな夢学園 全9回	R8年5月28日、6月25日 7月30日、10月1日 10月29日、11月26日 R9年1月28日、2月25日 3月25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。

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① 全2回	R8年 6月11日(木) 6月25日(木) 全て 10:00~11:30	西前小学校 コミュニティハウス (中央2-27-7)	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(歌うチャージング体操や ころばんよ体操、ハマトレ、 コグニサイズなど)
	フレイル予防講座② 全2回	調整中	戸部コミュニティハウス (御所山町1-8)	
	フレイル予防講座③ 全4回	調整中	医療法人恵仁会 松島病院 (戸部本町9-11)	
	フレイル予防講座 と脳トレプログラム④ 全4回	調整中	戸部本町地域 ケアプラザ (戸部本町50-33)	

