

無料・申込制



介護予防って なにをすれば良いの？

最近体力や足腰の衰えを感じる、現在の身体機能を確認したい、老化に負けない心身作りをしたい、等の方々へ
役立つ知識を学び、個別相談もできます

9月 8日(月)

全て 10:00~11:30

10月 6日(月)

11月10日(月)

12月 8日(月)

毎回体を動かします
また口コモ、栄養、
口腔の講義や実習
があります



講 師：平成横浜病院

理学療法士 管理栄養士 歯科衛生士

場 所：下倉田町内会館

対 象：65歳以上の方 20人程度

持ち物：タオル 飲み物 動きやすい服装 内履き

申 込：下倉田地域ケアプラザ 045 (866) 2020