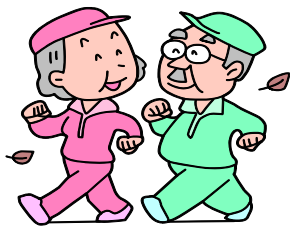


横浜市宮崎地域ケアプラザ 22年度体力向上プログラム予定表

横浜市では、65 歳以上の方々の体力の維持・向上のために、日常生活の中で行える運動や足の手入れ方法、食事の取り方や口の中の手入れ方法などについて、
にこにこしにあセミナーを以下の通り開催します。ふるってご応募ください。

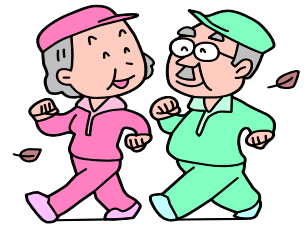
にこにこしにあセミナー コース すべて水曜 時間 午後 1 時半～ 3 時



8月 25日(水)	基本チェックリスト・レクリエーション
9月 1日(水)	介護予防体操
9月 15日(水)	口腔ケア・体操
9月 22日(水)	栄養・体操
9月 29日(水)	フットケア

にこにこしにあセミナー コース すべて木曜 時間 午後 1 時半～ 3 時

11月 4日(木)	基本チェックリスト・レクリエーション
11月 11日(木)	介護予防体操
11月 18日(木)	口腔ケア・体操
11月 25日(木)	栄養・体操
12月 2日(木)	フットケア



対象者：介護保険認定を受けていない65歳以上の方

原則各コース5回参加できる方

募集人数：20名程度

参加費：無料

持ち物：運動しやすい服装 運動できる靴（室内履き） 飲み物（水分補給） タオル

場所：横浜市宮崎地域ケアプラザ 3階 多目的ホール

申込方法：電話または下記参加申し込み書に必要事項を記入し、FAX 窓口にてお申し込み下さい。

問い合わせ・申し込み 横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-261-6095

担当：鈴木・足立・山崎

いずれかご希望のコースに をつけて下さい。 6コース 7コース

氏名 _____

住所 _____ 電話 _____