にこにこしにあセミナー
～体力向上プログラム～

「自分の健康自分で守ろう」
小さなことから始めてみよう！
知って得する事柄いろいろ。
自分のために一緒に学んでみませんか？

開催日：5月17日(火）・5月24日(火）・5月31日(火）

時間　：１２時３０分～１４時３０分

参加費：無料

場所　：西地区センター

内容　：はまちゃん体操、口腔ケア、栄養指導、フットケアなど

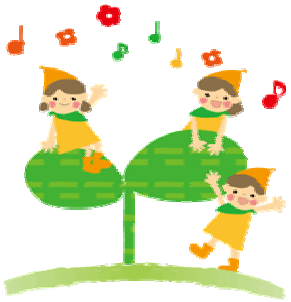
対象者：６５歳以上で介護保険の申請をしていない方

定員　：１５名程度
当方にて準備がありますので、事前にご連絡下さい！

その他：眼鏡、飲み物持参の上、動きやすい服装でご参加下さい

連絡先：浅間台地域ケアプラザ
地域包括支援センター
担当　小山・花島・番矢

電話　：３１１－７２００



プログラム（地区センター工芸室）

第1回目 5月17日 （火） １２：３０ ～ １４：３０	●オリエンテーション ・浅間台地域ケアプラザスタッフ ●自宅でできる　　はまちゃん体操 ・横浜市体育協会地域指導者 ・　　石塚　三喜　先生 ●見直そう栄養の取り方 ・社会福祉法人和枝福祉会　若草　管理栄養士 ・　　水野　優子　先生
第2回目 5月24日 （火） １２：３０ ～ １４：３０	●暮らしぶりのチェック ・浅間台地域ケアプラザスタッフ ●自宅でできる　　はまちゃん体操 ・横浜市体育協会地域指導者 ・　　石塚　三喜　先生 ●お口の中を知ろう ・歯科衛生士　　伊藤　眞知子　先生
第3回目 5月31日 （火） １２：３０ ～ １４：３０	●アンケート記入 ・浅間台地域ケアプラザスタッフより ●自宅でできる　　はまちゃん体操 ・横浜市体育協会地域指導者 ・　　石塚　三喜　先生 ●足から知ろう全身のリラックス ・アロマティックルポ株式会社 ・　　宮崎　陽子　先生