



清水ヶ丘地域ケアプラザ・南寿荘 共催



いきいき健康教室



※軽くて握りやすいダンベルを使った体操と
フレイル予防に関する講座の教室です。

全4回 下記日程全て月曜日

5/25 体操 10:00 ~ 11:30



6/8

栄養講座 10:00 ~ 11:00
体操 11:00 ~ 12:00

6/22 口腔ケア講座 10:00 ~ 11:00
体操 11:00 ~ 12:00



7/13 体操 10:00 ~ 11:30

会場:南センター2階 大広間

対象:65歳以上の横浜市民

参加費:無料 定員:20名 先着順

申込み:4/17(金) 9時から直接施設へ

※お電話での申し込みは 4/17(金) 14時から