

## 10/14 秋の健康楽講



株式会社第一興商の音楽健康指導士をお招きし、通信カラオケDAMを使った、楽しい健康体操を実施しました。指の運動、口の運動、タオルを使った体操、イントロクイズなど盛りだくさんでした。

## 10/25 中村ハロウィン



中村地域ケアプラザをスタートし、公園やお風呂屋さんなどをまわりながらスタンプを集め、お菓子をもらいました。小雨の降る中、たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。

## 10/28 認知症理解と低栄養予防料理教室



お味噌汁の塩分を  
測りました



ヘルスマイトさんによる  
低栄養予防講座



みんなで楽しく実食！！



簡単で美味しい！調理実習

## 10/30 陣ヶ谷渓谷散策と横浜水道記念館



上星川駅をスタートし、横浜水道記念館  
や横浜唯一の渓谷でマイナスイオンを浴びて  
きました。色々な発見もあり、歴史も知ること  
ができて大変すてきなウォーキングでした。