

介護予防普及事業 共催：横浜市若草台地区センター



青葉台地域ケアフラガ

元気づくり教室

介護予防とは元気な人が、介護が必要な状態にならないようにできるだけ機能を維持改善できるようにする取り組みです。本講座では、体操、口腔の手入れ、食事のとり方などについてご紹介し、生活機能向上のための知識や技術をお伝えします。

住み慣れた地域でいつまでもイキイキと暮らせるために、教室に参加してみませんか。

- ①ハマトシ：横浜市が高齢者の「歩き」に着目して作成したトレーニングです
- ②栄養改善について
- ③口腔機能の向上について

①②③を組み合わせると 全4回講座を開催します！！

☆日程：6月11日（火）・6月25日（火）
7月9日（火）・7月23日（火）

10:00～11:40

☆会場：横浜市若草台地区センター（地図参照）

☆定員：20名（先着順）

☆対象者：青葉区在住の65歳以上の方 全4回参加できる方

☆参加費：無料

☆申込：平成31年5月8日（水）9:00～受付開始（電話・窓口にて）



会場：横浜市若草台地区センター
青葉区若草台20-5

【お申込み・お問い合わせ】
青葉台地域ケアフラガ（担当：谷田川）
☎：045-988-0222