

これからも元気にイキイキと過ごすために
なかまとともに、楽しくフレイル予防に取り組みませんか？

GOGO
健康!

4月15日

受付開始!

元気づくり教室

5/12(金)・5/19(金)・5/26(金)・6/2(金)

(体操講座)

(体操・口腔講座)

(体操・栄養講座)

(体操講座)



会 場：新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール
13：30～15：30

定 員：15名（先着順）

持ち物：動きやすい服装・室内履き

水分補給用の飲み物・スポーツタオル

*******講師紹介*******

体操講座：松本 しのぶ先生 (公益財団法人日本スポーツ協会 公認エアロビク指導員)

栄養講座：田島 三枝子先生 (栄養士グループさくらんぼの会 管理栄養士)

口腔講座：宮前 佳子先生 (在宅認定歯科衛生士)



フレイルとは・・・「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。
筋力の低下・お口の機能低下・低栄養状態に加え、外出しない（人や地域との関わりがない）などの要素が影響し合っています。
健康で自立した生活を送るためには、**運動・口腔・栄養・社会参加**の取組が大切です。

<お問い合わせ・お申し込み先>

新吉田地域ケアプラザ
横浜市港北区新吉田町6001-6

☎ **045-592-2151**

担当 小川

