

GoGo 健康!



フレイル予防講座

【体操】



なるべく長く自分のことは自分でしたい!自分で続けやすい体操を教わりましょう。

講師: メディカルフィットネスにこっと (未病センター) 國本早紀先生

【栄養】



フレイル予防に大切な栄養。

2人で週1万円、簡単にバランスのいい食事を提案していただきます。

講師: 薬樹薬局 管理栄養士 中村茉愛先生

ご自分のため、ご家族のため、
高齢期の介護予防、健康づくり
について一緒に学びましょう!

日時: 9月9日 (月)

10:00~11:30

場所: ミズキーホール 練習室3

(港北区綱島東一丁目9番10号
新綱島スクエア4階)

対象: 高齢のご家族のいる方や65歳以上の方

参加費: 無料 定員: 7名 (先着順)

申込み期間: 8月2日 (金) ~

お問合わせ・お申込み: 横浜市榎町地域ケアプラザ

TEL: 045-532-2501