

つるみ いきいき塾

たった**5回**でもっと元気に!

寺尾センター編

すぐに実践できる運動や、なかなか聞けないお口のケア、栄養バランスや食事など

専門家のお話を聞いて、楽しく健康づくりをしてみませんか?



① 夢を描いて、切ったり貼ったり!

① 1月24日 (火)

② 1月30日 (月)

手先を使って、夢を描いて
認知症を予防しましょう!!

講師：保健師 加倉井 さおり氏



②夢の実現に向けて
MAP完成♪



③玄米ダンベルって?

③ 2月 6日 (月)

ストレッチ・簡単な体操

講師：横浜市体育協会地域指導員

④ 2月14日 (火)

お口のケアも忘れずに!

講師：歯科衛生士 鷲頭 美穂氏



④歯ブラシ選びも大事



⑤気になる塩分量

⑤ 2月20日 (月)

バランスの良い食事・栄養

講師：管理栄養士 長谷川 利希子氏

お一人参加、男性
の方も大歓迎!

○場所：寺尾センター ○時間：13:30~15:30

○参加費：無料 ○対象：65歳以上 介護保険サービスを利用していない方 20名

★お申込み・お問い合わせは下記まで★

寺尾地域ケアフラザ めがね橋

住所：横浜市鶴見区東寺尾6-37-14

電話：045-585-5566 FAX：045-585-5737

Mail：teraao@yokohamashakyo.jp