



名瀬ハツラツ健康講座

会場：名瀬第4町内会館

無料

日時：毎月第2金曜日10時～11時30分（原則）

対象：おおむね65歳以上の方で第4町内会館に来ることができる方と支援者

定員30名

5月12日（金） 「ロコモ予防」	身体を動かすことがひさしぶりの方も、ハツラツ感を一緒に体験してみませんか？体操講師の楽しいお話で、やる気がスタートすること請負います！
6月2日（第1金） 「体力測定」	筋力は、いつからでもアップします。この機会に、ご自分の体力のチェックをしてみませんか？
7月14日（金） 「コグニサイズ」	身体と頭を同時に動かして認知症予防。「コグニサイズ」を体験してみませんか？認知症についても学びます。
9月8日（金） 「口腔機能改善」	講師の絶妙な声かけにつられて、大声で笑ったり歌ったり。お口の機能の大切さを実感します。
10月13日（金） 「栄養講座」	「食べる」はハツラツの基本。これからは、何に気を付けて食事を摂ったら良いのか、試食を交えて学びます。
11月10日（金） 「ロコモ予防」	家でもできるロコモ予防の体操とコグニサイズを仲間とともにハツラツと実施してみましよう。
12月8日（金） 「エンディングノート」	残して逝く時、大切な人にああなたの気持ちを伝えるにはどうしたらいいのか？司法書士の説明と寸劇で楽しく学びます。
1月12日（金）	参加者と体操講師とともに、ハツラツ健康講座を作っていきます。ロコモ予防体操・コグニサイズを予定しています。来年度以降も、参加者主体の楽しいグループが継続できるように、区役所とともに進めます。
2月9日（金）	
3月9日（金）	

申し込み・お問い合わせ

横浜市名瀬地域ケアプラザ 地域包括支援センター

担当：保健師樋口

815-2012

