

R7年度 知って安心!

わたしのアクティブライフ講座

これからの人生「自分らしく生きる」ヒントを見つける講座です。
住み慣れた地域で暮らしていくために、一緒に学びましょう!!

場 所: 洋光台地域ケアプラザ 多目的ホール
定 員: 各回30名程度
参加費: 無料
対 象: 洋光台もしくは洋光台近隣在住の方
持ち物: 筆記用具・飲み物・上ばき
※各回個別の申し込みも可能です

シニア
必見!

	実施日	内 容	講 師
第1回	5/29(木) 10:00~11:30	健康講座 「この夏 元気に過ごすための 体づくり」	訪問看護リハビリステーション 磯風の謡 理学療法士 對野悟志 氏
第2回	6/5(木) 10:00~12:00	介護保険講座 「今から知ろう! 制度でできる 住宅改修 (車いすの実技あり)」	介護ネットプラザ 福祉用具相談員 青木朗 氏
第3回	6/10(火) 10:00~11:30	栄養講座 「簡単に美味しく食べて健康に」	地域の栄養士 すぷーんの会 管理栄養士 前川智香子 氏
第4回	6/17(火) 10:00~11:30	運動講座 「筋力アップ! 体操メニューが満載」	いきいき体操担当 体操講師 篠竹美知子 氏
第5回	6/26(木) 10:00~11:30	口腔ケア講座 「マイナス5歳のお口づくり」	磯子区在宅歯科医療連携室 歯科衛生士 山下由美 氏
第6回	6/28(土) 14:00~16:00 16:00~個別相談	遺言・相続講座 「ひとりに備える法律知識」 (8組・各20分 要予約)	神奈川県司法書士会 横浜中支部
第7回	7/15(火) 10:00~11:30	大人気! 腹話術人形そらくんと 笑顔で学ぼう認知症!	TEAM SORA 保健師 廣瀬あゆみ 氏 腹話術師 なおさん&そらくん

①③④⑤⑦ 令和7年度介護予防普及強化業務委託事業

■お申込み 電話または窓口で
洋光台地域ケアプラザ 地域包括支援センター
☎045-832-5191 (担当: 武藤・高橋・辻村)