

R8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	5/26(火) 10:00～11:30	介護保険講座 「プロが教える介護施設の 選び方」	洋光台地域ケアプラザ 主任ケアマネジャー 宮田恵子 介護施設研究所 相談員 井出涉悟 氏
第2回	5/30(土) 13:00～15:00 15:00～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3回	6/5(金) 10:00～11:30	健康講座 「元気に過ごすためのヒントが 満載」	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4回	6/12(金) 10:00～11:30	口腔ケア講座 「噛む力を鍛えよう！」	磯子区在宅歯科医療連携室 歯科衛生士 山下由美 氏
第5回	6/16(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6回	6/19(金) 10:00～11:30	運動講座 「筋力アップ！ 体操メニューが満載」	横浜市スポーツ協会 体操講師 篠竹美知子 氏

③④⑤⑥ 令和8年度介護予防普及強化業務委託事業

■お申込み・お問い合わせ 4月15日(水) 10時～
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・宮田)