

# ☆本牧いきいき講座☆

**笑って楽しく介護予防！**

**減塩で生活習慣病の予防！**

**お口のケアで感染予防！**

**おいしくかむとまたまた脳の活性化！**

**脳と体を同時に動かして脳を活性化しましょう！**

平成 29 年度  
参加者募集！

栄養講座

口腔講座

ロコモ予防

**\*ポイント！**

①実感できる介護予防講座！

②10人程度の少人数のクラスです。

体力測定  
します！



**\*こんな方にオススメ！💡**

・「認知症」予防方法はありますか？

・健康には興味があるけど、一人では…。



◆対 象：65歳以上でケアプログラムまで来られる方

◆開催日時：第2・4水曜日(詳細日程は裏面)

13:30~15:00

事前申し込み  
が必要です。

◆持ち物：タオル、飲み物、上ばき、動きやすい服装で

◆場 所：横浜市本牧和田地域ケアプラザ

◆申込み・問い合わせ：045-622-1211 地域包括支援センター 大森

## \*4月から9月までの日程

4/26

5/10

6/14

7/12

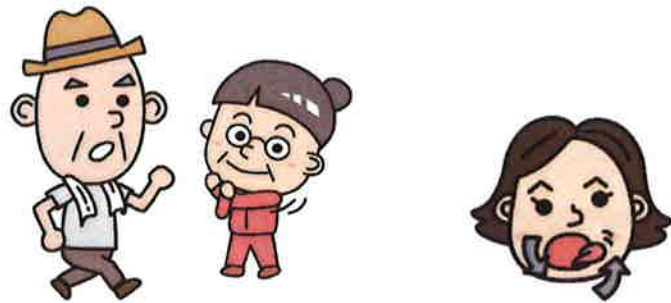
9/13

5/24

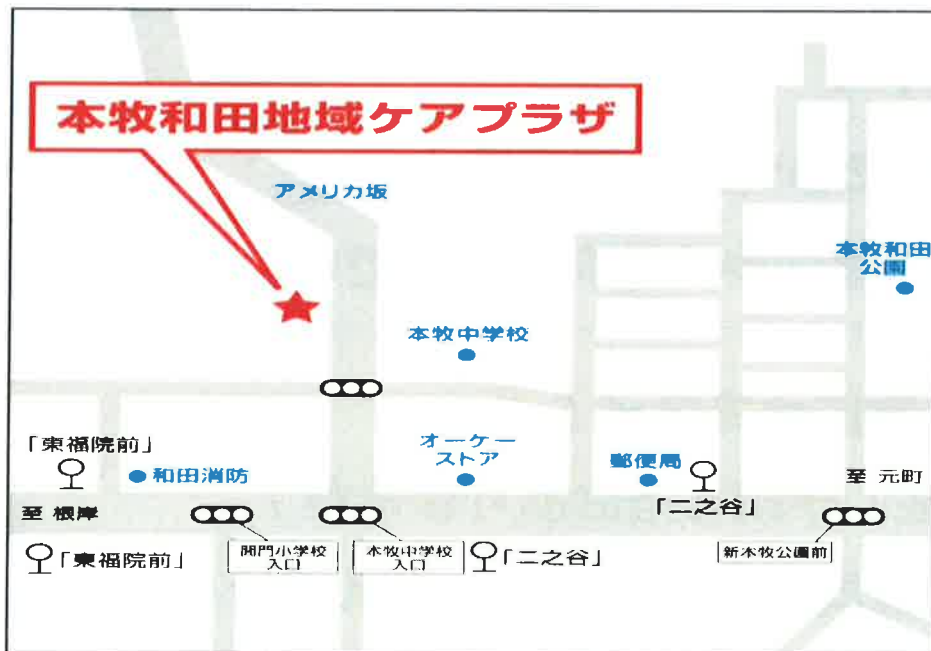
6/28

7/26

9/27



## \*会場のご案内



● お車でのご来所はご遠慮ください。

