

いつまでも  
若々しく  
いたい！  
という方。  
オススメ！

# 本牧いきいき講座

5年後、10年後も元気ないきいきとした生活が送れるように健康習慣を身に着けましょう！  
運動・栄養・口腔の講座を実施します。  
講座ではいつまでも若さを保つ為のヨガの呼吸法を取り入れた運動や栄養たっぷりメニューの試食や口腔ケアの方法を専門家がお伝えします。



★日程：第2・4金曜日 13:30~15:00

9/14	1/11
9/28	1/25
10/12	2/8
10/26	2/22
11/9	3/8
12/14	

- ◆対象：65歳以上でケアプラザまで来られる方
- ◆持ち物：タオル、飲み物、上ばき、動きやすい服装
- ◆場所：横浜市本牧和田地域ケアプラザ
- ◆申し込み・問い合わせ：045-622-1211

地域包括支援センター 大森



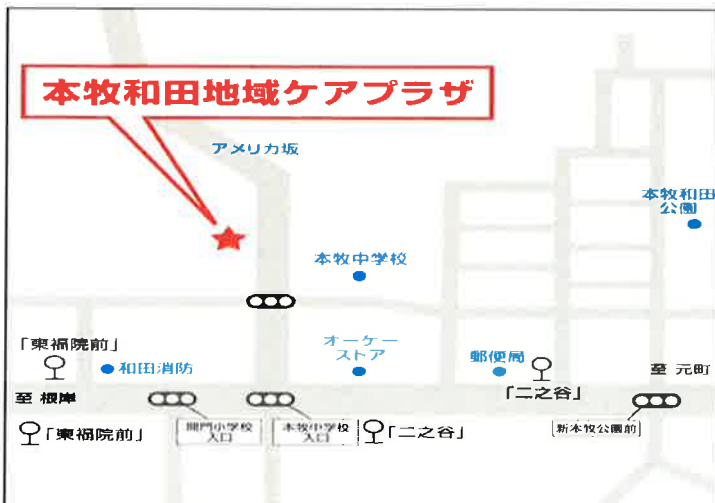
裏面で健康チェックしてみてください。

# ○GoGo 健康！暮らしあるあるチェック

		✓
運動・ □□モ	・家の中でつまずいたり、滑った事がある	
	・階段を昇り折する時、手すりを使っている。	
	・牛乳2本分の買い物をして持ち帰るのが大変。	
栄養	・1年間に2~3kgの体重減少があった。	
	・高齢になったら粗食で良いと思う。	
	・お腹がすかないので、1日2食にしている。	
口腔	・お茶や水を飲む時にむせる事が増えている。	
	・肉などの硬いものがかみにくいと感じる。	
健康	・高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けている。 (疑いも含めて)	
社会との つながり	・元気づくりステーションなど地域の集まりや 趣味の会に週一回以上参加している。	
物忘れ	・同じことを何度も言ったり、聞いたりすると家族から指摘される。	
	・財布や鍵等、物を置いた場所が分からなくなる事が、たびたびある。	

☆チェックがついた項目はいくつありましたか？チェックのない方も講座に参加して健康習慣を身に付けていきませんか？

## \*会場のご案内



☆毎日の生活習慣が健康長寿に繋がります！

☆自分のスタイルに合った、健康づくりを身に付けましょう！



● お車でのご来所はご遠慮ください。

