

楽しく！元気に！

ラジオ体操講座



運動初心者も大歓迎！！誰もが知っているラジオ体操で体を動かして、冬に負けない体づくりをしましょう！

講座最終日は、歯科衛生士と管理栄養士の方を招いて、お口の健康についてと、食事の栄養バランスについてお話をさせていただきます。

運動の後には、お茶を飲みながら楽しくお喋りしましょう♪

日 時：平成 30 年 11 月 7 日
11 月 14 日 } 10:00~11:30
11 月 21 日 }
11 月 28 日※ 10:00~12:00

※11 月 28 日は栄養と口腔講話のみ

☆毎回運動後、20~30 分程茶話会を予定しております。

場 所：東山田第五町内会館

講 師：山田 ゆかり氏

対象者：おおむね 65 歳以上の高齢者 20 名

参加費：無料

服 装：動きやすい服装、上履き

持ち物：飲み物、汗拭きタオル

申 込：東山田地域ケアプラザ窓口または電話（10 月 1 日~受付）



～ ここに笑顔がある ～
東山田地域ケアプラザ
地域包括支援センター

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町 270 番地

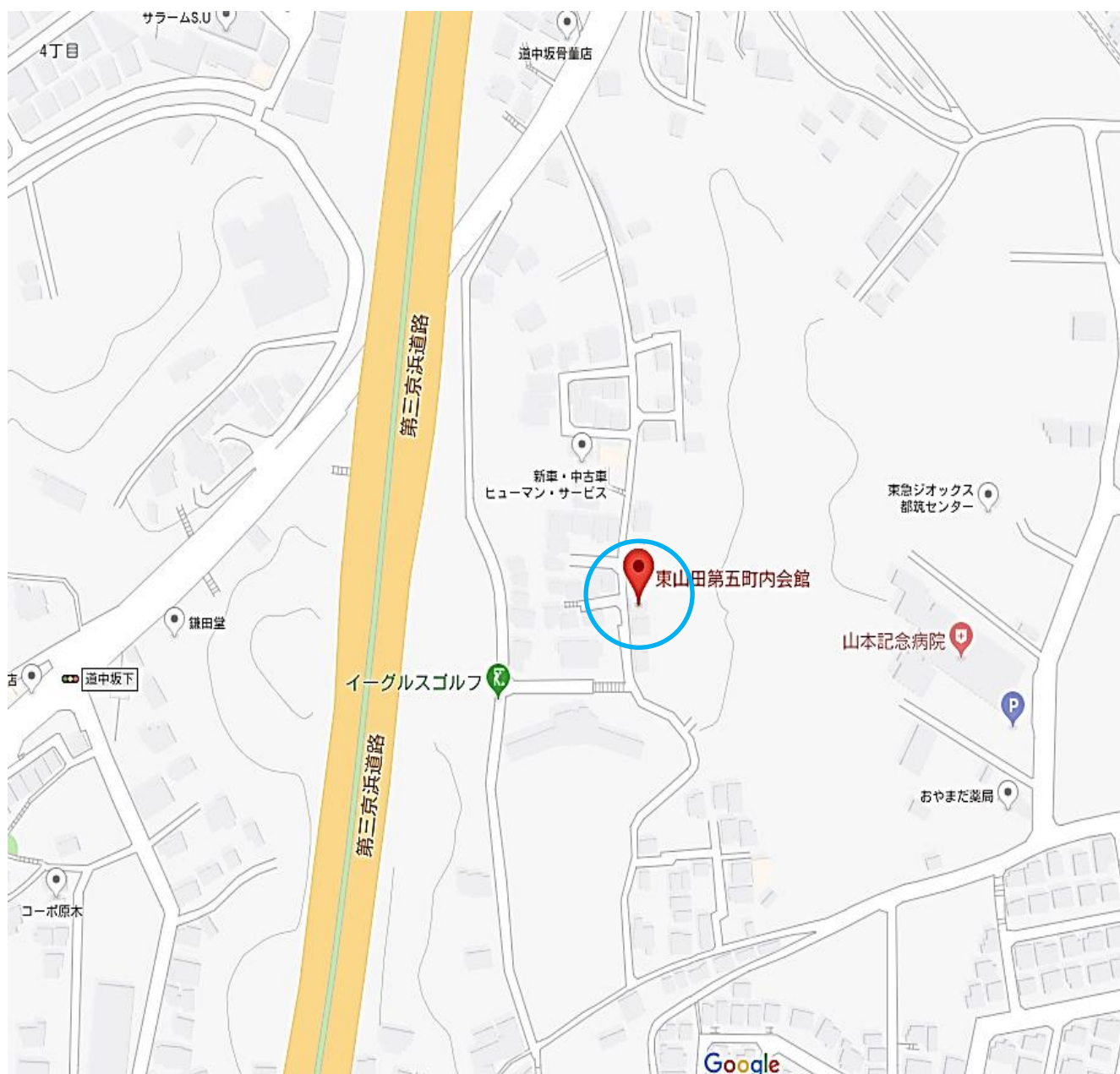
電話:045-592-5975

当プラザでは個人情報保護法を遵守しています



つつきあい計画

東山田第五町内会館案内地図（横浜市都筑区東山田町 1539-2）



※道中坂下を超えて、トンネルの先2本目（（有）ヒューマンサービスの看板）を右折

駐車場をご用意しておりませんが、誠に恐れ入りますが公共交通機関をご利用の上お越し頂きますようお願い申し上げます。

