









浜中学校コミュニティハウス・新杉田地域ケアプラザ共催

健康寿命を延ばそう！

「いつまでも、住み慣れた地域で、はつらつと、自分らしく生きる！」

～健康寿命を延ばすコツを学びませんか？～



	日時	内容
1	5月17日(木) 10:00～12:00	楽しく！介護予防&認知症予防 ～人とつながり脳を育てる～ 講師：ふれあいサポート研究所 代表 杉浦 史晃氏  
2	5月31日(木) 10:00～11:30	健康寿命はお口のケアから ～はじめましょう！口腔ケア～ 講師：歯科衛生士 平沢 むつ子氏 ※使用している歯ブラシ、タオル、手鏡(あれば)をお持ちください  
3	6月7日(木) 10:00～11:30	健康長寿のための極意 ～介護状態にならないように食事に気をつけよう～ 講師：横浜市脳卒中・神経脊椎センター 管理栄養士 熊谷 直子氏  
4	6月21日(木) 10:00～11:30	いつまでも自分らしく生活する為に ～カラダ・こころ・社会参加のポイント～ 講師：介護老人保健施設 コスモス 理学療法士 清水 陽平氏 ※水分、タオルをお持ちになって動きやすい服装でお越しください  

- 会場：浜中学校コミュニティハウス研修室
- 参加対象：どなたでも(定員 20 名)

参加費
無料

- 申込方法：浜コミにて 4月19日(木)～電話 **772-0770**



※受付時間は 9:00～17:00 までです
 ※毎週火曜日と金曜日は休館となっております
 ※全 4 回シリーズですが 1 回だけの参加でも大丈夫です

申し込み先：浜中学校コミュニティハウス
 〒235-0033 横浜市磯子区杉田 3-30-11
 電話：045-772-0770
 問い合わせ先：横浜市新杉田地域ケアプラザ
 電話：045-771-3332



裏面
会場地図