

ブラウンハイム健康づくり講座

「いつまでも健康で過ごすために」



いつまでも住み慣れた町内で元気に暮らしたい。その秘訣を学んでみませんか？
体操やお話をしながら、和気あいあいと楽しいひと時にいたしましょう。

会場： ブラウンハイム集会所（並木1-21）
参加者： ブラウンハイムにお住まいの方、どなたでも。
持ち物： 筆記用具、タオル、動きやすい服装。
(8/5は普段使用している歯ブラシ、手鏡)

費用： 無料

日程： 5月～9月まで月1回5回コース、13:30～15:30

参加方法： 当日直接集会所にお越し下さい。



日程	内容	講師
5月27日(木) 13:30～15:30	地域包括支援センター紹介。 暮らしぶりチェック。 元気で過ごすための体操。	・地域包括支援センター職員 ・コミュニティフィットネス協会 (健康運動指導士) 渡邊幸代氏
6月 3日(木) 13:30～15:30	バランスの良い食事！食習慣の振 り返り	・コミュニティフィットネス協会 (管理栄養士) 松田美根子氏
7月 1日(木) 13:30～15:30	フットケア！歩くことと、足の手 入れ。 (素足になれる服装・ 履き慣れた靴持参で)	・コミュニティフィットネス協会 (アロマセラピスト) 澁きみえ氏
8月 5日(木) 13:30～15:30	口腔ケア お口の手入れ、お口の 体操。 (歯ブラシ、手鏡持参で)	・コミュニティフィットネス協会 (看護師) 伊藤康子氏
9月 9日(木) 13:30～15:30	認知症予防・成年後見制度につい て。	・コミュニティフィットネス協会 (看護師) 伊藤康子氏 ・地域包括支援センター職員

※講師や会場の都合により内容が一部変更になる場合があります。

お問い合わせ先

- ・ 横浜市並木地域ケアプラザ 担当：中村・野々村・浅見
電話 775-0707
- ・ ブラウンハイム自治会 保健衛生部部长 細田(20-3-204)
民生・児童委員 大輪

主催：ブラウンハイム自治会 共催：並木地域ケアプラザ

