



男性のための



GOGO 健康講座



内 容：男性のみが参加出来る、ココモ予防体操を中心とした毎月1回
通年開催の講座です。体操以外にも健康に過ごすために重要な
コグニサイズ・口腔ケア・栄養講座を組み込んでいます。
講座を通して仲間と一緒に健康づくりをしていきましょう！

日 時：R5年4月～R6年3月 第3火曜日 15：00～16：00

4/18 ココモ	7/18 ココモ	10/17 ココモ	1/16 ココモ
5/16 ココモ	8/15 コグニ	11/21 口腔ケア	2/20 コグニ
6/20 栄養	9/19 ココモ	12/19 コグニ	3/19 ココモ

★栄養講座のみ 15：00～16：30 開催になります

場 所：若葉台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講 師：金子 景子 氏 / 松永 恵美子 氏 他

対象者：若葉台在住の65歳以上の男性の方

参加費：無料

持ち物：運動靴・水分・タオル 動きやすい服装でお越しく下さい

定 員：15名（先着順）

申 込：4月7日（金）10：00より電話にて受付

《申込・お問い合わせ》

横浜市若葉台地域ケアプラザ・地域包括支援センター ☎923-8831