



# 男性のための



# GOGO 健康講座



男性のみが参加出来る、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：毎月第3火曜日 15：00～16：00

4/16 体操	7/16 体操	10/15 体操	1/21 体操
5/21 体操	8/20 体操	11/19 栄養	2/18 体操
6/18 口腔	9/17 体操	12/17 体操	3/18 体操

★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：介護予防運動指導員 金子 景子 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ださい

定 員：18名（先着順）

申 込：4月5日（金）11：00より来館にて受付

《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