

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

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

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 : 20名(先着順)

申込 : 4月8日(水)11:00より来館にて受付

(申込・問合せ先) 横浜市若葉台地域ケアプラザ 地域包括支援センター
電話:923-8831