

11月・12月

# すすき野カレッジ

## 第4金曜日 14:00～15:15

コロナ禍の生活で、運動不足になったり、人とのかわりが減ってきたりしていませんか？“ポジティブエイジング”をテーマとしたこの講座で、心身ともに健やかに過ごしましょう！

### 11/25（金）顔ヨガで口腔ケア

顔ヨガを行いながら表情筋をトレーニング。表情筋のトレーニングは口腔機能を向上させ滑舌もよくなり、素敵な笑顔を作ります。お口の健康はからだの健康の第一歩！表情筋をトレーニングして、元気な笑顔美人になりましょう♪

【講師】看護師・抗加齢指導士 齊藤友子氏

### 12/23（金）知って安心！高齢者の住まいの選び方

住替えますか？住み続けますか？高齢者向けの住宅や施設の概要、選ぶ際のポイントなどを知って、住まいに関する不安や悩みを安心に変えていきましょう。

【講師】横浜市住宅供給公社 住まい・まちづくり相談センター

**持ち物** 筆記用具、上履き

**対象** 概ね60歳以上の方

**定員** 会場20名

**場所** すすき野地域ケアプラザ 多目的ホール

**申込み先** TEL：909-0071（窓口・電話にて受付中）  
◆ 年間スケジュールは裏面をご覧ください。

<注意>

感染症等の情勢により、開催方法や内容等、変更になる可能性があります。

各回YouTubeライブ配信も実施!!



下記で検索👉 または QRコードにて視聴可能👉



すすき野地域ケアプラザ～いきいきチャンネル♪～

検索

※駐車場は台数に限りがあります。公共交通機関をご利用下さい。

# 令和4年度すすき野カレッジ年間スケジュール

## 毎月第4金曜日 14:00～15:15

① 5月27日

ハマトレ

講師:横浜市スポーツ協会  
インストラクター  
高力由美子

⑦ 11月25日

顔ヨガで口腔ケア

講師:看護師・抗加齢指導士  
斉藤友子

② 6月24日

最新の特種詐欺を学ぶ

講師:キラコンテンツ  
青葉警察署 生活安全課  
横浜すすき野郵便局 松本局長

⑧ 12月23日

高齢者の住まいの選び方

講師:横浜市住宅供給公社  
住まい・まちづくり相談センター

③ 7月22日

お口から行う健口づくり

講師:青葉区歯科医師会  
歯科衛生士

⑨ 1月27日

口コモ予防運動と栄養

講師:バレーナ 理学療法士

④ 8月26日

栄養講座

講師:横浜新都市脳神経外科病院  
管理栄養士

⑩ 2月24日

高齢期のこころの健康

講師:老年学者 澤岡詩野

⑤ 9月23日

身元保証って何?

講師:ホームロイヤー推進協議会  
弁護士 岩井勝弘氏

⑪ 3月24日

エンディングノートのこと

講師:

⑥ 10月28日

知っておきたいお金に関わる制度  
講師:田中司法書士事務所 田中弘毅氏  
青葉区社会福祉協議会 中田元美氏

場所:すすき野地域ケアプラザ

申込先:045-909-0071

(予約受付中)

ご参加お待ちしております♪