

1月

すすき野カレッジ

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！

始めよう！気軽にできる健康習慣 ロコモ予防運動と栄養

体にうれしい元気印の食生活と誰でもできる
お手軽運動を学んで、気軽にできる健康習慣を
身につけましょう！



【講師】バレーナ 理学療法士 新田 智裕氏

令和5年1月27日（金）
14:00～15:15

持ち物 筆記用具、上履き、飲み物

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

最新の特殊詐欺を学ぶ

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♪