

令和5年度

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！

5/26（金）最新の特殊詐欺を学ぶ！

私は騙されない！特殊詐欺被害を防ぐために注意することは？
青葉警察署生活安全課から特殊詐欺の実情・最新情報について学びます。
【講師】青葉警察署 生活安全課

6/23（金）顔ヨガで口腔ケア

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、素敵なお顔を作ります。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

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5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26日
最新の特種詐欺を学ぶ
講師：青葉警察署 生活安全課

② 6月23日
顔ヨガで口腔ケア
講師：看護師・抗加齢指導士
斉藤友子先生

③ 7月28日
ハマトレ
講師：横浜市スポーツ協会
インストラクター
高力由美子先生

④ 8月25日
成年後見制度
講師：調整中

⑤ 9月22日
栄養講座
講師：調整中

⑥ 10月27日
ACP
講師：青葉区在宅医療拠点
藤田和枝先生

⑦ 11月24日
顔ヨガで口腔ケア
講師：看護師・抗加齢指導士
斉藤友子先生

⑧ 12月22日
お片付け講座
講師：調整中

⑨ 1月26日
栄養講座
講師：調整中

⑩ 2月23日
ハマトレ
講師：横浜市スポーツ協会
高力由美子先生

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♪