

12月

すすき野カレッジ

第4金曜日 14:00~15:15

※12月のみ木曜日です

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！

12月21日(木)

知って安心！高齢者の住まいの選び方

住み替えますか？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

対象 概ね60歳以上の方

定員 会場15名

場所 すすき野地域ケアプラザ 1階ボランティアルーム
(青葉区すすき野1-8-21)

申込み先 TEL: 909-0071 (窓口・電話にて受付中)

<注意>

感染症等の情勢により、開催方法や内容等が変更になる可能性があります。

すすき野地域ケアプラザ～いきいきチャンネル♪～

検索

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
齊藤友子先生

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：田中司法書士事務所
代表司法書士 田中弘毅氏

⑤ 9月22日
栄養講座
講師：リンキー&リンキー
料理研究家 深澤ひろみさん

⑦ 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
齊藤友子先生

⑧ 12月21日※木曜日です
知って安心！
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

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：浜市横スポーツ協会
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♪