

介護者のつどい（講座）

参加費無料

どんな人が
入れるの？

種類・費用・生活の違いが分かる！ 高齢者の住まい講座

どんな暮らし
になるの？

日 時： 7月16日（木） 13：30～15：00

講 師： かながわロイヤル株式会社 そごう横浜店

対 象： 介護者・介護経験者・介護に興味のある方 先着20名

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当：鈴木（正）・鈴木（茜）

夏の運動講座

参加費無料

※申込開始日時厳守で電話または窓口にてお申し込みください。

開催日	⇐	申込開始日	内容	定員	講師
8/21（金）	⇐	8/3（月）	リズム体操	25名	鶴殿 眞理子 氏

※申込開始日の受付は、10時からとなります。

開催時間：13:30～14:45

対象：65歳以上の方 持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

栄養講座（フレイル予防）

栄養（食事）の面からできるサポートについて
管理栄養士さんから学びましょう。
ご希望の講座に1回だけの参加からOKです。

日時	内容
9月29日（火）11時～12時	① 骨をつくる食事ってどんなもの？（骨粗鬆症予防）
10月27日（火）11時～12時	② 筋肉をつけるには何を食べたら？（サルコペニア予防）
11月10日（火）11時～12時	③ 塩分控えめな食事どうしたら？（高血圧予防）

講 師：みつざわ認定栄養・ケアステーション管理栄養士

定 員：65歳以上の方25名（定員になり次第〆切）

持ち物：筆記用具・水分 参加費：無料

申込み：7/13（月）10時より電話または窓口にて

共通
事項

場 所

神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み、問合せ

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター
TEL 045-435-2906