



6回連続講座

転ばぬ先の「**貯筋**」を作ろう！！



【講座日程・会場】 参加無料

会場：柏葉公園内 集会所西竹之丸（柏葉89-1）

時間：14:00～15:30（定員 20 名）※お申込み必要です。

第1回

9月16日（水） 体力測定会

講師：理学療法士 長岡洋平先生 握力・口腔機能など測定。

第2回

9月30日（水） ハマトレ体操

講師：横浜市スポーツ協会「歩き」に注目したトレーニング。

第3回

10月14日（水） コグニサイズ&ハマトレ

講師：日本体操研究所 木下祐一先生 脳トレもあります！

第4回

10月22日（木） 口腔ケア教室&ハマトレ

講師：歯科衛生士 長島文子先生 お口の健康を学びます。

第5回

11月4日（水） 栄養教室&ハマトレ

講師：管理栄養士 長谷川利希子先生 栄養について学びます。

第6回

11月16日（月） グループ交流&ハマトレ

講師：日本体操研究所 木下祐一先生 講座のまとめをします！

連続講座終了後も希望者で「ハマトレ」を継続予定！

GOGO 健康！！

申込先：簗沢地域ケアプラザ 中島 663-6960

※全6回の参加が難しい場合でもお気軽にご相談ください。



～「ハマトレ」を中心に学ぶ介護予防講座～

6 回 連 続 講 座

楽しく 🎵 無理なく 🎵 心地よく 🎵

転ばぬ先の「**貯筋**」を作ろう！！

【講座日程・会場】

参加無料

日時：令和8年9月16日（水）～11月16日（月）

会場：柏葉公園内 集会所西竹之丸（柏葉89-1）

時間：14:00～15:30（定員20名）※お申込みが必要です。



最近、こんなことはありませんか？

・おでかけが減った。・体力の低下を感じる。

それは心と体のエネルギーが少し低下している

「フレイル」（健康と要介護の中間の状態）

のサインかもしれません。

講座の詳細は裏面をごらんください♪

全6回の講座を通して、これからの健康づくりのヒントと地域で一緒に「ハマトレ」をする『仲間』をみつけませんか？



申込・お問合せ：箕沢地域ケアプラザ 中島 ☎663-6960

 6回の参加が難しい場合でもお気軽にご相談ください。