

サンSUNだより6月号(5/25発行)
横浜市/六角橋地域ケアプラ



介護予防講座「サンサン教室」

健康長寿で人生100年時代。元気に毎日を過ごしたい方向けに、フレイル(虚弱)について学び、栄養やお口の健康知識を深める講座を開催します。是非、この機会に3回の教室に参加してみませんか。

① フレイルについて

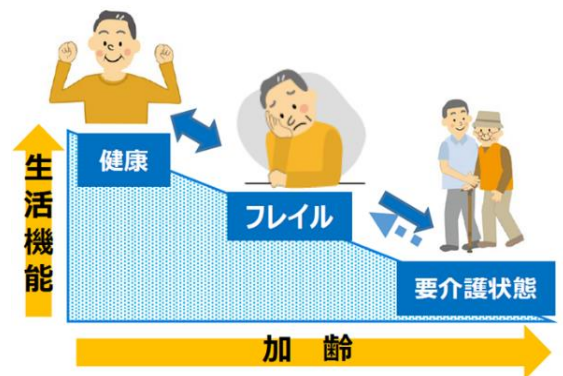
6月30日(金) 14:00~15:00

講師:大谷 茂氏
(保健師・訪問看護管理者)

② 栄養講座

7月7日(金) 14:00~15:00

講師:福島 梢氏
(管理栄養士)



③ 口腔機能講座

7月14日(金) 14:00~15:00

講師:渡邊 隆彦氏
(歯科医師)

【対象】おおむね65歳以上の方

【参加費】無料

【申込み】要

【問合せ】六角橋地域ケアプラザ TEL045-413-3281

【場所】六角橋地域ケアプラザ2階

【定員】20名(先着順)

【持ち物】筆記用具・上履き

