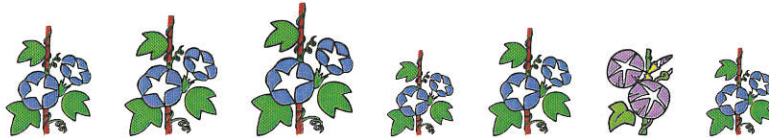


あおぼイキイキ!! 元気塾

# たまぷら元気塾



ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。運動ばかりでなく、骨や筋肉を強くする食や、食事をするためのお口の健康も大切です。

**第1回9月14日(月) <10:00~11:30>**

★ロコモ予防のための栄養のはなし 講師:緑の郷管理栄養士 西久保早苗先生

★ロコモ予防体操① 地域包括支援センター

**第2回10月19日(月) <10:00~11:30>**

★ロコモ予防とお口の健康 講師:歯科衛生士 土谷敏枝先生

★ロコモ予防体操② 地域包括支援センター

場 所 宮元自治会館 1階 ( 鷲神社のとなりです )

対象者 横浜市在住 おおむね65才以上の方

参加費 無料 定員 20名 (先着順)

《お申込み・お問い合わせ》

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ地域包括支援センター

電話・窓口にて受付 (担当 中村) TEL 045-910-5211