

# きらきら長寿ときめき塾

## ☆全3回コース☆

① 9/26(木) 10:00~11:30

『ロコモ（運動）・脳トレ』 高垣 茂子 先生

② 10/10 (木) 10:00~11:30

『生き生き生きてく、栄養講座』 田村 須美子 先生

③ 10/24(木) 10:00~11:30

『お口の健康』 歯科医師 小柳 弘男 先生

会場 : 常盤台地域ケアプラザ

参加者 : 65歳以上の方

定員 : 30名 (事前にお申し込みください)

参加費 : 無料

3回通しての参加をお勧めしています！

定員に達した場合3回講座お申し込みの方を

優先させていただきます。

9月19日(木)までにお申し込みをお願いします。

横浜市常盤台地域ケアプラザ

地域包括支援センター 担当：清水

電話：339-5702

