

12月健康講座のお知らせ①

全国で活躍している先生が来ます。
楽しく体を動かし、認知症も予防しよう！

体操教室

- 日時: 令和7年12月3日(水)
14時00分～15時30分
- 場所: 西竹之丸自治会館(柏葉公園内)
- 講師: 木下祐一 先生(健康運動指導士)
- 対象者: 65歳以上
- 募集人数: 15名
- 持ち物: 上履き、飲み物(水分補給用)



ハ マ ト シ 体 操 体 力 測 定 会



- 日時: 令和7年12月15日(月)
14時00分～16時00分
- 場所: 山元小学校コミュニティハウス
- 講師: 横浜市スポーツ協会
酒井彩花講師
- 対象者: 65歳以上
- 募集人数: 20名
- 持ち物: 上履き、飲み物(水分補給用)

測定項目

- ①握力
- ②椅子座り立ちテスト
- ③開眼片足立ち
- ④口腔機能評価
- ⑤5M歩行

※いずれの講座も参加希望の方は申込が必要です。

☆参加申込☆ 箕沢地域ケアプラザ 中島 ☎ 663-6960

12月健康講座のお知らせ②

資 生 堂



化 粧 療 法



い き い き セ ミ ナ ー

化粧行為を通じて高齢者の生活に質の向上を目指すセミナーです。

軽いストレッチ～簡単スキンケア～いきいきメイクアップ～仕上げ

自分自身で身だしなみを整えられる簡単な美容法を実習します。

日 時: 令和 7年 12月18日(木)
11時00分～12時00分

場 所: 山元小学校コミュニティハウス

申込期間: 11月15(土)～12月8日(月)

※定員になり次第締め切りとなります。

募集人数: 先着順 30名

対象者: 65歳以上

持ち物: 上履き お飲み物

※アンケート(二次元コード)がございますので

携帯電話(スマートフォン・iPhone)をお持ちの方はご持参ください。

ご自身で楽しくメイクアップ♪
敏感肌の方は、お使いの化粧品を
ご持参することも可能です！



☆参加申込☆ 簗沢地域ケアプラザ 中島 ☎ 663-6960