

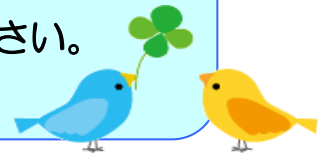
楽しく!

選べる!!

続けられる!

# ゆつとく! 知っ得・認知症予防

5月から26年2月まで月1回 認知症予防教室を開催いたします。  
『日記の書き方』や『ラジオ体操』、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた『笑いヨガ』では一緒に笑う健康法も体験して下さい。  
ご希望される講座のみの申し込みも大歓迎です!



## 講座日程 (11月以後の講座は裏面をご参照下さい)

日 時	内 容	持ち物等	開催場所	講 師
8月20日(火) 10:00~11:30	日 記	筆記用具	東山田地域 ケアプラザ	ガラスの絵本作家 <small>さだなり</small> 定成先生
9月10日(火) 10:00~11:30	ラジオ体操	汗拭きタオル 水分補給用ドリンク 動きやすい服装 運動靴	(都筑区東山田町) 270番地	横浜市体育協会 <small>かわなこ</small> 川那子先生
10月16日(水) 10:00~11:30	笑いヨガ	汗拭きタオル 水分補給用ドリンク 動きやすい服装 (シューズは不可)	北山田 コミュニティ ハウス (都筑区北山田 5-14-1)	日本笑いヨガ協会 高田先生 竹下先生

\*駐車場確保が難しい為 お車でのご来場はご遠慮下さい。

対 象 者 : おおむね 65 歳以上の都筑区在住の方  
介護保険認定を受けていない方

6月1日より申込開始です。お申込みをお待ちしております!

\*お問合せ・お申込は裏面をご参照ください

各講座定員  
先着順 20名です  
参加費無料



~私たちがお手伝いいたします~

東山田地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
電話: 045-590-3788 担当: 平田・辻本・飛田  
当ケアプラザでは個人情報保護法を遵守しています

# やっつく！知っ得!! 認知症予防

お申込は電話かファックス、または来所にて下記までお申込み下さい

## ＜お問い合わせ・お申し込み先＞

東山田地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話番号：045-590-3788

FAX番号：045-592-5913

ふりがな お名前	-----	年	歳	申し込み の きっかけ	チラシ・区報 ケアプラ来所 紹介・その他
お電話番号	045 - -				
ご住所	横浜市都筑区				
申込希望講座 に○を願います	<input type="checkbox"/> 8月：『日記』 <input type="checkbox"/> 9月：『ラジオ体操』 <input type="checkbox"/> 10月：『笑いヨガ』				

FAXの方は上記をご記入の上、FAX 番号まで送信下さい。

## 講座開催について

日時	講座内容	お申込受付
5月14日(火) 10:00~11:30	元気でおしゃれな 生き方	終了
6月11日(火) 9:30~12:00	ノルディック ウォーキング	6/10まで 募集中
7月9日(火) 10:00~11:30	脳トレ	7/8まで 募集中
11月	健康麻雀	9月頃から 募集開始予定
12月	料理	
26年1月	料理	
26年2月	まとめ 活動場所のご紹介	

\*講座の日程や内容は変更される場合もございます。