

ケアプラザの

敬老月間



平成29年度
霧が丘まちともプラン

9/1
(金)

ご自宅でひとりのできる「簡単体操」

◆時間：10:00～11:30

◆参加費：無料

◆申込み：電話又は窓口にて

9/8
(金)

よこはまシニアボランティア登録研修会

◆時間：10:00～12:00

◆参加費：無料

◆対象：65歳以上の横浜市民

◆申込み：電話又は窓口にて

9/15
(金)

きりがおか「健康塾」

講義
内容

①高齢期の水分補給
③お口の健康講座

◆時間：①10:30～ ②昼食11:45～ ③12:30～

◆参加費：昼食（お弁当）のみ500円

◆申込み：電話又は窓口にて

9/22
(金)

成年後見制度と任意後見制度

◆時間：13:30～15:00

◆参加費：無料

◆申込み：不要（直接会場にお越しください）

9/22～
10/13
(金)

Let's コグニサイズ

【介護予防普及啓発事業】

全4回コース

◆日程：① 9月22日 ② 9月29日 ③ 10月6日 ④ 10月13日

◆時間：10:00～11:30（全日程同じ時間です）

◆参加費：無料

◆対象：概ね60歳以上の方

◆申込み：電話又は窓口にて

❖開催場所は全て、霧が丘地域ケアプラザ2階 多目的ホール1です

❖講師・持ち物などの詳細については、個別チラシをご参照ください

◆お問合せは、横浜市霧が丘地域ケアプラザまで

横浜市緑区霧が丘3-23

☎045-920-0666

～車・バイクでの来館はご遠慮ください～

<http://kirigaoka-careplaza.com/>

