

令和3年度

すすき野カレッジ

第4金曜日 14:00~15:00

今年度も、5月から12月まで年8回開催します。

1回から参加できます。

“ポジティブエイジング”がテーマの内容となっています。
是非一緒に学びましょう！

5月28日

『ロコモ予防運動と栄養』

講師：バレナ理学療法士

※元気な人生を歩むためのコツを伝授します！

6月25日

『健康寿命は口のケアから』

講師：青葉区歯科医師会 歯科衛生士

※歯科衛生士推奨の歯ブラシをプレゼントします！

持ち物

マスク、筆記用具、上履き

対象

概ね60歳以上の方

定員

20名

場所

すすき野地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み先

TEL：909-0071（すすき野地域ケアプラザ）

<注意>

感染症等の情勢により、
今後、開催方法や内容等、
変更になる可能性があります。

※駐車場は台数に限りがあります。公共交通機関をご利用下さい。

※6月以降の予定

7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24

※感染症対策を実施して開催します。