

2023年
秋・冬号

楽しむ！介護予防教室



【生活習慣病予防の食事講座】

管理栄養士が生活習慣病予防のためのバランスの良い食事についてお話しします。

会場	日程	申込受付期間	定員(先着)
ウェルシティ市民プラザ	11月27日(月)10時~11時30分	10/13(金)~11/20(月)	40人
ウェルシティ市民プラザ	R6年2月8日(木)10時~11時30分	12/13(水)~R6年2/1(木)	40人

【生活習慣病予防の運動講座】

生活習慣病予防のための、お話と運動をします。

会場	日程	申込受付期間	定員(先着)
ウェルシティ市民プラザ	12月12日(火)10時~11時30分	10/13(金)~12/5(火)	25人
ウェルシティ市民プラザ	R6年2月19日(月)10時~11時30分	12/13(水)~R6年2/12(月)	25人

【お口の体操でオーラルフレイル予防教室】(2日コース)



「食事をするとむせることがある」「滑舌が悪くなった気がする」など、お口の働きのささいな衰えが気になっている40歳以上の方が対象です。歯科衛生士によるお口の衰え(オーラルフレイル)の講義、オーラルフレイルチェック・お口機能検査、お口の体操や唾液腺マッサージなどを行います。

会場	日程	申込受付期間	定員(先着)
大津コミュニティセンター	11月7日・12月5日(火)10時~12時	10/13(金)~10/31(火)	15人
久里浜コミュニティセンター	11月15日・12月13日(水)14時~16時	10/13(金)~11/8(水)	15人
武山コミュニティセンター	11月21日・12月19日(火)10時~12時	10/13(金)~11/14(火)	15人
三春コミュニティセンター	R6年2月8日・3月7日(木)10時~12時	R6年1/13(日)~2/1(木)	8人
浦賀コミュニティセンター	R6年2月15日・3月14日(木)14時~16時	R6年1/13(日)~2/8(木)	15人
北下浦コミュニティセンター	R6年2月20日・3月19日(火)10時~12時	R6年1/13(日)~2/13(火)	15人

【お口の体操でオーラルフレイル予防教室】(1日コース)

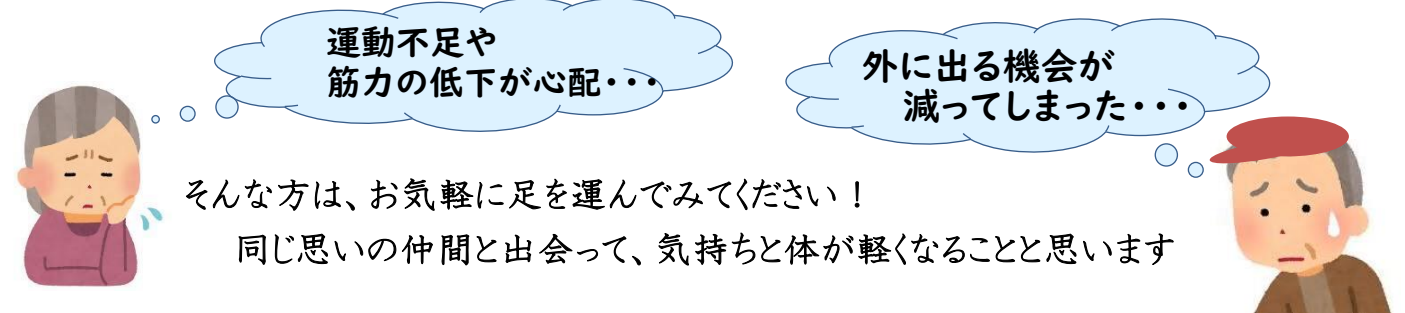
お気軽に参加いただける1日コースです。まずはお試しで口腔機能検査とお口の体操を体験ください。



会場	日程	申込受付期間	定員(先着)
長井コミュニティセンター	10月24日(火) 10時~12時	9/13(水)~10/17(火)	15人

<2023年(令和5年)9月1日~2024年(令和6年)2月15日に申込受付>

横須賀市にお住いの65歳以上のシニアの皆様に向けた健康づくりや介護予防に役立つ教室のご案内です



そんな方は、お気軽に足を運んでみてください！
同じ思いの仲間と出会う、気持ちと体が軽くなることと思います

【お申し込み方法】

- ① コールセンターへ電話 046-822-2500 または FAX:046-822-2539
- ② ネットでのお申込み (<https://www.yokosuka-yksk.jp/index.html>)



右の読み取りコードからもアクセス可能です ⇒
(ページ下部のカレンダーから該当の教室・講座をクリックしてください)

WEBでの介護予防教室もご用意しています。
以下のURLか、読み取りコードからアクセスしてみてください。📄

【WEB介護予防教室】

https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3130/g_info/20200305.html
皆さまの元氣な毎日を応援する情報や介護予防に取り組むきっかけをご案内しています



「まとまった運動時間をとるのが難しい」「外出は気が進まない」「好きな時に運動したい」...

そんな方に向けた 自宅に居ながら実施できる 介護予防情報 が満載です



介護予防教室は、すべて無料です。ご参加をお待ちしております。



横須賀市 民生局 健康部 健康増進課 TEL : 046-822-8135