

無料

65歳からの セルフケアライブ



～これからも生き生きと暮らしていくために（介護予防総合コース）～

【日程・時間】★毎週火曜日★ 10:00～11:30（受付9:30）

【場所】 ★麻溝公民館大会議室★

11月	18日	(火)	口腔（講師：ひまわり歯科さん）
	25日	(火)	認知症（講師：介護予防運動指導員さん）
12月	2日	(火)	栄養（講師：相陽台ホーム管理栄養士さん）
	9日	(火)	運動（講師：健康運動指導士さん）

<申し込み・お問い合わせ> 麻溝高齢者支援センター ☎042-777-6858

<受付時間> 平日午前9時から午後6時 担当 俵・佐藤

◎この事業は相模原市の委託を受けて実地しています。