



# ～ずっと我が家で暮らしていく!～ 心と身体 の健康講座



3人の女性  
専門講師による  
介護予防教室

【対象】おおむね65歳以上の方   【受付開始】13:15～   【定員】30名

講座名	講師	日時	場所
転ばぬ先の! 筋力トレーニング	カーブス三和麻溝 健康運動アドバイザー 小川 成美	10月25日(金) 13:30～15:00	麻溝公民館 大会議室(動きやすい 服装でお越し下さい)
ヨガで心も身体 も元気UP!	全米ヨガアライアンス認定校 200h修了 粕谷 美香	11月 8(金) 13:30～15:00	麻溝公民館 多目的室(上履き持参・ 動きやすい服装でお越し 下さい)
家の外に楽しみ 生きがいを探して みませんか? ～閉じこもり予防～	介護付有料老人ホーム アルプスの杜 さがみ 介護予防運動指導員 日笠 明美	12月 6日(金) 13:30～15:00	麻溝公民館 多目的室(上履き持参・ 動きやすい服装でお越し 下さい)

★参加費無料

※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

元気に暮らすためのヒントや  
具体的な方法が満載!

【お申込み・お問い合わせ】 麻溝高齢者支援センター  
☎ 777-6858 担当: 俵・江成