

**65歳以上の方必見**

磯子地域ケアプラザ圏域の方を優先  
(森1・磯子2～7丁目・磯子台・新磯子町・新森町)

# いきいき ライフ講座

**対象** 磯子地域ケアプラザ近隣の方

**時間** 全7回 10:00～11:30

**定員** 30名 **参加料** 無料

できる限り自分の事は自分で決め、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために…一緒に学びましょう!!!



① 10月14日(火)  
元気に過ごすための  
身体づくり

さかいりハ訪問看護ステーション・横浜  
理学療法士  
林野翔太 氏

② 10月22日(水)  
おいしく食べて  
健康になろう!

地域の栄養士 すぷーんの会  
前川智香子 氏

③ 10月29日(水)  
「健口」の秘訣  
教えます!

磯子区在宅歯科医療連携室  
歯科衛生士  
山下由美 氏

④ 11月4日(火)  
100歳まで歩くための  
フットケア

フットケアスペシャリスト  
松本裕子 氏

⑤ 11月11日(火)  
もしもの時の医療と介護  
のこと、早めに一緒に  
考えませんか?

磯子区在宅医療連携拠点  
相談室かけはし

⑥ 11月18日(火)  
介護保険の「い・ろ・は」  
～寸劇で学ぼう～

磯子地域ケアプラザ  
地域包括支援センター

福祉用具  
展示あり

⑦ 11月25日(火)  
赤十字防災セミナー

「災害への備え(地震/津波/  
大雨・土砂災害について)  
+家具安全対策ゲーム」

日本赤十字社  
神奈川県支部

場所: 磯子地域ケアプラザ 多目的ホール

※ 水分・筆記用具を持参ください

①～④は令和7年度 横浜市介護予防普及強化事業

主催 磯子地域ケアプラザ  
地域包括支援センター 仁野・天野・稲田

**9/22(月) 申込み受付開始 ☎045-758-0180 (平日9時～18時)**

～駐車場はご利用できませんので、公共交通機関をご利用下さい～