

「南林間地区たすけあいセンター」から

## 〔たすけあい健康講座〕11月度開催のご案内

「たすけあい健康講座」は「**ここで習って おうちで簡単に実践できる**」  
「**楽しいエクササイズ**」と「**簡単な健康管理講座**」の組み合わせです  
皆様のさらなる健康確保のため ぜひ積極的なご参加を お待ちしております

1. 開催日時： **11月13日（木）10時～11時40分**

（9時55分までに 集合完了）

2. 会 場： スポーツクラブ「**NAS 南林間**」 **5階**

3. 内 容

|                                               |                                         |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| (1) 「 <b>看護師は見た！</b><br><b>今年も注意 新型コロナ！</b> 」 | はあと訪問看護ステーション管理者<br>看護師 <b>久保 沙紀</b> 先生 |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|

|                                               |                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|
| (2) 「 <b>知ったク情報！</b><br><b>フレイル予防のための食事</b> 」 | 大和市健康づくり推進課<br>管理栄養士 <b>田中 佑佳</b> 先生 |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|

|                            |                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------|
| (3) 「 <b>心とからだの健康体操！</b> 」 | (財) 日本スポーツ協会公認<br>スポーツ指導者 <b>鴨下 禎子</b> 先生 |
|----------------------------|-------------------------------------------|

4. 参加費： **無料**

5. 申 込： 本紙下部の**申し込みカード** で申し込み

6. 参加人員： **40名**（先着順）

### \* 参加時の準備

- |                                             |
|---------------------------------------------|
| 1. 動きやすい服装と <b>室内用のスニーカーまたは運動靴</b> に履き替え    |
| 2. <b>お茶ペットボトル</b> は 会場に準備してあります            |
| 3. 体操用「 <b>ゴム輪</b> 」をお忘れなく！（初参加者には会場で配布します） |
| 4. マスクは念のため携行ください                           |

主催：南林間地区たすけあい協議会 / 協力 「**カモの会**」健康体操教室

はあと訪問看護ステーション

大和市健康づくり推進課

生活協同組合パルシステム神奈川

切り取り線

|                           |    |                |          |  |
|---------------------------|----|----------------|----------|--|
| 11月13日<br>「健康講座」<br>申込カード | 氏名 |                |          |  |
|                           | 住所 | 南林間・林間・西鶴間・（ ） |          |  |
|                           | 電話 |                | 受付<br>番号 |  |