

2026年度 第1回 かがやきライフ講座

歩いて作ろう かがやきライフ

「フレイル」ご存じですか？
いつまでも歩ける身体で健康寿命を長く過ごすために、
知っておきたい・やっておきたいあれこれをお伝えします。
一緒に体力測定をしてみませんか？



■ 講師

さかいりハ訪問看護ステーション・横浜
所長 林野翔太氏(理学療法士)

■ 日時

2026年4月28日 (火) 13:30~15:00

■ 会場

屏風ヶ浦地域ケアプラザ 多目的ホール

■ 定員

20名

■ 持ち物

上履き・飲み物・タオル

※動きやすい服装でお越しください。

■ お申込み (3月28日9時より)

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

TEL 045-750-5411

担当：中村