



きりがおか

「健康塾」

9月13日（金）開校！

霧が丘地域ケアプラザ 2階 多目的ホール1

時間割り

1時間目 10:00～10:50	健康づくりにおすすめ！ お食事 講座 講師：管理栄養士 石川 京子 先生
2時間目 11:00～11:50	お口スッキリ！ お口の健康講座 講師：歯科衛生士 岩崎 妙子 先生
昼食 12:00～13:00	みんなで お弁当 を食べてみましょう😊 参加費：500円

※お弁当以外の参加費はかかりません

- ◆申し込み：事前予約制（電話又は窓口にて受付）
- ◆定員：30名（先着順）
- ◆お問合せ：横浜市霧が丘地域ケアプラザ
地域包括支援センター（担当：安川）
横浜市緑区霧が丘3-23 ☎922-6633



✳️車・バイクでの来館はご遠慮ください

<http://www.kirigaoka.foryou.or.jp>

