

29年度

# 元気いっぱい

## ためため講座(全3回)

高齢者が身の安全と財産を守るための、  
元気で安全に暮らすための「為になるを貯める」講座

- 1回目 2月6日(火) 13:00～15:00  
\* シニアスポーツを楽しもう  
\* お口の健康相談, 口腔ケアーのお話
- 2回目 2月13日(火) 13:00～15:00  
\* 骨盤調整エクササイズ  
\* 悪徳商法にあわないために
- 3回目 2月20日(火) 13:00～15:00  
\* スクエアステップで脳トレ!  
\* 振り込め詐欺にあわないために

受講資格

60歳以上の横浜市民

参加費

無料

募集人数

20名(先着順)

募集期間

1月15日(月)～29日(月)

申込方法

直接窓口 または

往復はがき(29日必着)

住所・氏名・性別・年齢・電話番号を記入

郵送宛先

〒222-0011 横浜市港北区菊名3-10-20 菊名寿楽荘

主催

横浜市菊名寿楽荘

☎433-1255

