

わかば保健室健康講座のご案内

テーマ：生き生きライフ講座

自分の体力を知ろう

年齢相応の体力維持出来ていますか？

日時：2024年4月1日（月）13:30～16:00
（開場13:00）

場所：若葉台自治会館【当日受付 先着順40名様】

第6回健康講座の内容（無料）

◎第一部（13:30～15:00）
上履き持参、^{裸足でも可}スリッパ不可

相模原ロイヤルケアセンタースタッフによる

簡単な体力測定 と フォロー

◎第二部（14:30～16:00）

気軽に個別相談会 ※

※ 看護師や管理栄養士、言語聴覚士、理学療法士、薬剤師、ケアマネジャーなど地域の医療・保険スタッフが悩み事の相談にのります。診察や医療ではありません。個別相談ご希望の方は事前に城山包括センター（042-783-0030）へ連絡してください。当日受付もありますが順にお伺いします。

◆◆ 5月のわかば保健室健康講座はお休みです ◆◆

主催：若葉台住宅を考える会

協賛：城山地域包括支援センター、城山社会福祉協議会
広瀬病院、相模原ロイヤルケアセンター、たから薬局

後援：相模原市