

令和6年度 男性限定 健康歩き方教室

転倒予防をはじめ、生活習慣病の予防に！
筋力維持・向上に！

晴れの日には、外歩き（早濑川沿いもしくは高田天満宮）や、年に数回体力測定を実施

講師

リハビリデイサービスnagomi横浜仲町台
インストラクター 本田 高司氏

日時 (第3土曜日10:00～11:30)

4/20・5/18・6/15・7/20・8/17

9/21・10/19・11/16・12/21

R7 1/18・2/15・3/15

場所

高田地域ケアプラザ 2階
多目的ホール

参加費

200円

参加申込受付中

動きやすい服装・靴で
お越しください

持ち物

飲み物、タオル、
上履き（スリッパ×）

問合せ・受付窓口

高田地域ケアプラザ

☎ 594-3601



むせ込むことが多くなってませんか
声がかすれてきてませんか

プロの声楽家が歌って教える「誤嚥予防」

男性限定ボイストレーニング studio

講師 末岡 聡一郎 (声楽家)

●プロフィール●

福岡県出身。鹿児島大学理学部地球環境科学科を卒業。
社会人を経て平成音楽大学声楽家に編入学卒業。プロの声楽家としてオペラやコンサートに多数出演。ミライスタジオOKA代表として各種イベントや演奏会の企画などを手掛ける。ボイトレサークル「ヴォラーレ」(都筑区)「カンターレ」(都筑区)の講師を務める。



【日時】 第1または第4土曜日 10時～11時30分

7月6日・8月3日・9月28日・11月2日

12月7日・R7年2月1日・3月22日

【場所】 高田地域ケアプラザ

【参加費】 500円/回

【対象】 成人男性

【定員】 40名 先着順・予約制

【申込方法】 受付開始は6月15日(土)10時～

電話、来館、二次元コードにてお申込みください

【申込・問合せ】 高田地域ケアプラザ ☎045(594)3601

