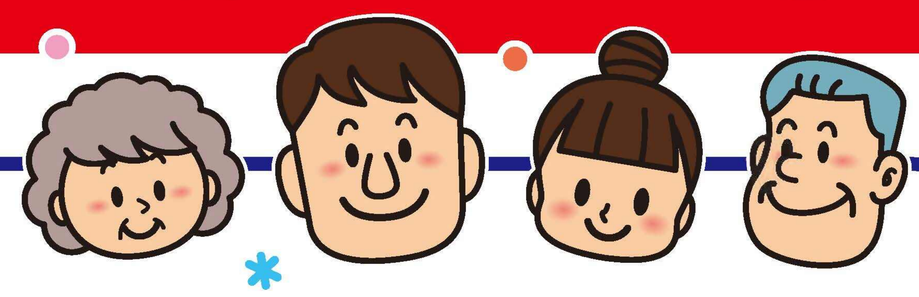
「ただ長生き」から「健康で長生き」へ

長沢自治会**特別講座**



健康おつまみマルシェ

2026 3.17 火

開始 10:00
終了 12:00

会　場
長沢自治会館
宮前区菅生2-17-1

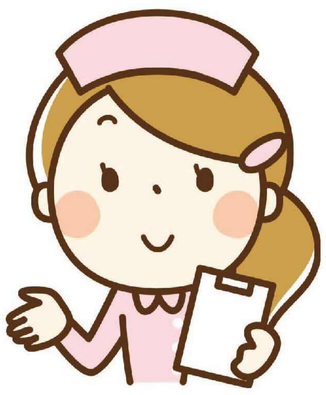
駐車場はありません!!

講師

地域包括戦隊ケアレンジャー

「地域包括戦隊ケアレンジャー」とは、多摩区100人カイギ・ケアスペシャル回に登壇した5人のケア専門職（医療・介護・福祉）で結成された、ご当地戦隊ヒーロー!!

- ♥ ケアレッド：コミュニティカフェ店長
- ♥ ケアブルー：助産師
- ♥ ケアピンク：介護施設 施設長
- ♥ ケアグリーン：華道家看護師
- ♥ ケアイエロー：コミュニティナース



内容

① 笑いヨガ　② 足踏み×リズム運動　③ 吹き戻し×リズム呼吸
④ セルフハンドマッサージ　⑤ ミニ講座：介護施設の選び方

楽しみながら心身を動かし、健康について考えます
「運動」「リラックス」「生活に役立つ知識」を一度に体験!!
年齢や体力差に関わらず、誰でも無理なく参加できます

お気軽にご参加ください!!
楽しい時間を一緒に過ごしましょう!!
専門家のみなさんへの質問もOK

¥0　定員20名様 先着順

申込み・問い合わせ

宮前区地域みまもり支援センター
地域包括ケアシステム出張講座

☎ 070-8434-6392

宮前区　長沢自治会