

ゆうゆう久我山館 6月と7月の特別プログラム

ゆうゆう久我山館では6月7月下記の通り特別講座を開催いたします。
ご興味のある方、是非、お友達と一緒に参加してみませんか？

「フェイスストレッチング」をご存じですか？

顔の筋肉を正しく鍛えるエクササイズ。それがフェイスストレッチングです。
顔を小さく引き締めたるみを防ぐ・首のラインを綺麗に保つ等のエクササイズを
学びましょう！ 続けると、気になるしわやたるみが改善され、肌に張り潤いが
よみがえるほか、咀嚼や口腔ケアなど健康増進にも効果が得られます。講師は、
テレビの情報番組「エチカの鏡」にも出演された清水則子先生。
この機会にぜひご体験下さい。8月まで3回。各单元ごとに1回でもOKです

日時：6月25日(土) 14:30~16:00
参加費：900円(教材費別途あり)
定員：15名 6月は頬と口元
講師：フェイスストレッチインストラクター清水則子



いざという時の知恵「応急救命講座」

緊急時にはとっさの行動が重要になります。経験や体験のあるなしが、大きな差になります。
救急隊員のお話をきくだけでも、いざという時の力として下さい。

日時：7月2日(土) 14:30~16:30
テキスト代：1,200円
定員：25名
講師：荻窪消防署 久我山消防署救急隊

栄養士さんから学ぶ「夏場の食生活について」

夏の食生活の問題としては「食欲不振」「食中毒」そして「めんどろな食事作り」等がありますね
栄養士さんと一緒に、手軽で身体にもよい食生活を美味しく学んで夏を乗り切りましょう

日時：7月26日(火) 14:30~16:30
参加費：500円程度(試食費込み)
定員：20名
講師：江頭きく子 栄養士(NPO法人健康食生活サポートチーム代表)

■お問い合わせ・連絡先：

ゆうゆう久我山館 ☎03-3332-2011 協力 ケア24久我山 ☎

E mail : info@prop-k.or.jp ホームページ : http://www.prop-k.or.jp