

いつもの活動に
ちょい足しするだけ！

定員40名
先着順、事前申込

参加
無料

令和7年度地域人材育成研修

担い手向けちょい足し研修

いつもの活動に“ちょい足し”して
自分たちで取り組める健康づくりをしてみませんか？
運動、栄養、口腔の「ちょい足しメニュー」を
ご紹介！
活動に取り入れるためのポイントも学べます。
「活動を長く続けたい」という方にもおススメ！

対象：神奈川区内で健康維持・介護予防のために
活動している方、活動してみたい方

日程：1コース3回

日程		内容
第1回 5月16日(金)	時間はいずれも 14時~16時 (開始15分前に受付)	◆フレイル予防とは ◆ 運動 プログラム ハマトレ、かめ亀てぬぐいサイズでロコモ予防
第2回 5月23日(金)		◆ 栄養 プログラム みんなでにぎやかに楽しみながら、毎日の食事に 目を向けてみましょう。
第3回 5月30日(金)		◆ 口腔 プログラム お口の健康を保つための基礎知識を学び、体操などを 通して楽しみながらお口の機能を高めましょう。 ◆グループワーク

会場：メガロス神奈川（神奈川区入江1-31-11） 詳細は裏面へ

持ち物：上履き、動きやすい服装、水分補給用の飲み物、
筆記用具

申込開始：令和7年4月11日(金)

申込方法：裏面参照

主催：横浜市神奈川区 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

「令和7年度地域人材育成研修」

申込方法

神奈川県 高齢・障害支援課 高齢者支援担当に

お申し込みください。

定員40名（申込は先着順とし、定員になり次第締め切ります。）

電話

045-411-7110

FAX

045-324-3702

WEB

横浜市電子申請・届出サービスの
申込みフォームよりお申し込みください。



参加申込書（FAX用）

団体名等 個人申込の場合、記入不要		
申込者	ふりがな	
	お名前	
	電話番号	

会場アクセス

神奈川県 入江1-31-11



■JR横浜線「大口駅」東口徒歩5分

東口を出て、駅を背にして郵便局前を通り、直進一つ目の「コジマ電気」が見える交差点を右折し直進、「ドミノピザ」の交差点も直進「三菱鉛筆横浜事業所」沿いに進み、小さな交差点を左折すると右手

■JR京浜東北線「新子安駅」徒歩6分

改札を出て、すぐ右手側の階段を上がり、「オルト横浜」方面へ直進そのまま歩道橋を渡り、神奈川産業道路沿いを「新子安交差点」まで直進国道1号を東神奈川方面へ「入江町交差点」まで道沿いに直進焼肉屋「東天閣」のすぐ隣

■メガロス駐車場

72台 [3時間100円、以降20分ごと100円]

問合せ先：神奈川県 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話 045-411-7110 FAX 045-324-3702