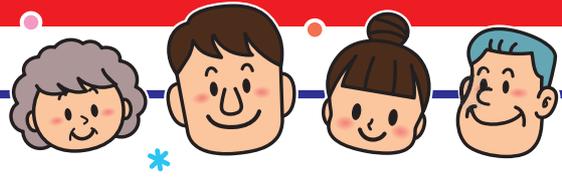


「ただ長生き」から「健康で長生き」へ

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

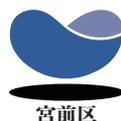


申込み・問い合わせ

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

¥0 定員20名様  
先着順

070-8434-6392



長沢自治会

