

連続4回体力づくり講座

いつまでも 元気に動ける 体づくり!

今更ですが…

お馴染みのラジオ体操やはまちゃん体操を見直して、
初心にかえって介護予防体操を楽しく学びませんか？

日 程	1	9月3日(火)	ラジオ体操を極めよう!
	2	9月19日(木)	はまちゃん体操で関節運動
	3	10月4日(金)	ハマトシで筋トシ
	4	10月14日(月)	ウォーキング&リズム体操

時 間：毎回 13：30～15：30

場 所：上笹下地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：堀川 忠雄 氏（横浜市磯子スポーツセンター所長）

対 象：地域にお住いの方

定 員：30名（先着順）

受付開始：8月1日(木)

参加費：無料

動きやすい服装で
上履き、水分補給用の
飲料をご持参ください



【お申込み／お問合わせ】
横浜市上笹下地域ケアプラザ
電話：769-0240
担当：地域包括支援センター 樋口