

元気力 UP！体を動かそう！

# のんびりストレッチ体操



## たけのこ会



椅子に座って行いますのでどなたでも  
安心してご参加いただけます。

体力がなくても 運動が苦手でも 脳血管障がい  
で麻痺があっても 大丈夫！！  
見学大歓迎です。お待ちしております。



- |        |  |
|--------|--|
| ＜期間＞   | 2021年4月～2022年3月  |
| ＜日時＞   | 第4水曜日(祝日の場合は第3水曜日に振替)<br>13:30～14:30(13:15～受付)<br>※詳細日程は裏面をご確認ください |
| ＜場所＞   | いきいきセンター金沢2階 多目的研修室  |
| ＜参加費＞  | 200円(保険料含む)  |
| ＜定員＞   | 15名  |
| ＜申込方法＞ | お電話・窓口   |
| ＜参加費＞  | タオル・飲みもの・室内用の運動靴   |
| ＜講師＞   | 横浜市スポーツ協会 地域スポーツ課職員  |

# 2021年度 たけのこ会 日程表

## 第4水曜日

4月28日（水）	5月26日（水）
6月23日（水）	7月28日（水）
8月25日（水）	9月22日（水）
10月27日（水）	11月24日（水）
12月22日（水）	1月26日（水）
2月16日（水）	3月23日（水）

※2/23の振替

★時間 13:30~14:30

★場所 いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

## 参加にあたってのお願い

- \*マスクの着用をお願いします。
- \*発熱や風邪症状等、体調の優れない場合は参加をお控えください。
- \*水分補給のため、飲み物をお持ちください。
- \*荒天候（台風・強風・大雨・大雪 等）の場合は無理をせず、ケアプラザに確認のお電話をお願いします。
- \*たけのこ会は活動保険に加入しています。参加中にケガをしたときは、その場でケアプラザ職員にお伝えください。