



あなたの筋力低下をストップ！ はまちゃん体操クラブ

「はまちゃん体操」は、横浜市独自の体操です。

体の機能を改善、向上することを目的とした体操です。

椅子に座ったまま、無理なくゆっくり音楽に合わせて楽しむことができます。

こんな方に
おすすめです！



転んだらどうしよう
と心配な方



筋力が落ちたかな…
と気になる方

運動はちょっと自信ないけど、
仲間を作りたい！という方

日時：毎月第4木曜日 10時～11時（8月休み）

場所：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：飲み物・タオル・内履き・外履き入れ

参加費：無料

定員：25名（事前申込制 参加者多数の場合抽選）

※申込締め切り：毎月開催日の1週間前（第3木曜日）

締め切り後でも空きがあれば参加可能ですのでお問い合わせ下さい

★ 動きやすい服装でお越し下さい ★

お申込み・お問い合わせ
横浜市いずみ中央地域ケアプラザ 地域包括支援センター

☎ 045-805-1700

★裏面に日程表あり



はまちゃん体操クラブ



横浜市いずみ中央地域ケアプラザ
令和5年度年間予定表

月	日にち (毎月第4木曜日)	申込〆切 (毎月第3木曜日)
4月	27日	20日
5月	25日	18日
6月	22日	15日
7月	27日	20日
8月	 お休み	—
9月	28日	21日
10月	26日	19日
11月	23日	16日
12月	28日	21日
1月	25日	18日
2月	22日	15日
3月	28日	21日

令和6年

時 間 : 10時～11時 (受付開始 9時45分～)
参加費 : 無料
持ち物 : 飲み物・タオル・内履き・外履き入れ

お申込み・お問い合わせ

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ 地域包括支援センター

☎ 045-805-1700