

令和5年度

かがやき健康体操 男性教室

メンバー
募集



最近、『体力が落ちた・・・』『筋力が落ちた・・・』と感じることはありませんか？
免疫機能を高めるためにも、身体を動かし、以前のように動ける身体を取り戻しましょう！マイペースでできるから安心！

筋トレ・脳トレ・口腔体操他をしっかりと行う男性向けの教室です。

是非ご参加ください！

場 所：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール

日 時：第2，4土曜日 13：15～14：15

対 象：おおむね60歳以上の男性限定

定 員：20名

持ち物：手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、紐で結ぶ運動靴
外靴入れ

費 用：1回 500円（但し、体験1回は無料です）



★お申込は随時受付中



講 師：森田 美紀 氏

【講師プロフィール】

- ・生涯健康指導士・ベンチプレス2010年アジアチャンピオン
- ・体操教師や、トレーニング指導など幅広く活躍されています。

《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

電話 805-1700



● 裏面に日程表あり

かがやき 健康体操教室

令和5年度予定表（第2・4土曜日）

4月	8日	22日
5月	13日	27日
6月	10日	24日
9月	9日	23日
10月	14日	28日
11月	11日	25日
12月	9日	23日
1月	13日	27日
2月	10日	24日
3月	9日	23日

7月・8月
休み

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
電話 805-1700