

～スマイルUP健康セミナー～

毎月第二
月曜日開催

体操がはじめての方にも安心！
脳トレと体操と一緒にできます！

参加費
500円

場所：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

体操初心者の方にも優しい、椅子に座って行う
体操です。脳トレも一緒に行うため認知症予防
にも効果的です！年齢関係なく元気に旅行でき
る身体づくりを目指しませんか？

ぜひぜひご参加お待ちしております。



日時：毎月第2月曜日 14:00～15:30

※2025年10月と2026年1月は第二火曜日の開催になります。

① 5月12日(月)

② 6月 9日(月)

③ 7月14日(月)

④ 9月 8日(月)

⑤※10月14日(火)

⑥11月10日(月)

⑦12月 8日(月)

⑦※1月13日(火)
体力測定会
(参加費徴収なし)

⑨ 2月 9日(月)

⑩ 3月 9日(月)

持ち物：動きやすい服装
水分補給飲料

講師
Y.S.C.C
伊藤先生



＜お問い合わせ・お申し込み先＞

横浜市本牧原地域ケアプラザ
☎045-623-0971 担当保健師：前橋沙衣

