



参加費無料

みんなでハマトレ 講座

ハマトレとは横浜市が高齢者の歩「歩き」
に着目して開発したトレーニングです

日程

2026.

5.28 木

時間

10:00~11:00

場所

いずみ中央地域ケアプラザ
多目的ホール

定員

30名

- 動きやすい服装でお越しください
- 簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

お
申
込
み

いずみ中央地域ケアプラザ
保健師 田中



045-805-1792

- ご来館の際は駐車場がありませんので公共交通機関をご利用ください。