

令和8年度



楽し Go!



フレイルとは？

虚弱。高齢になることで体力や精神力が衰える状態

閉じこもりがちな生活になっていませんか？
体力が低下しないよう、一緒に楽しく頭と体を動かしていきましょう。

場所：大豆戸地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

第3(日) 13:30~15:00

※8月・10月は休み

令和8年

4/19(日) 5/17(日) 6/21(日)

7/19(日) 9/20(日) ~~10/18(日)~~

11/15(日) 12/20(日)

↑ 横浜市長選挙、会場
使用のため、お休み

令和9年

1/17(日) 2/21(日) 3/21(日)

対象：高齢者

内容：脳トレ、体操(各回 25 人ずつで十分間隔を取って行います)

費用：無料

- 動きやすい服装でお越しください。
- 飲み物をご用意ください。

お問い合わせ・初回要申込み：大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911