

中区元気づくりステーション

スマイルUP!健康セミナー

～フレールフレールフレイル予防～

参加費
500円



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!
年齢に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。**

曜日 毎月第2月曜日(裏面参照)

時間 14:00～15:00
脳トレ&体操
15:00～15:30(偶数月のみ)
薬剤師による健康講話

参加費 500円 (申込:不要)

場所 本牧原地域ケアプラザ
(多目的ホール)



お問い合わせ

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



令和8年度スケジュール

本牧原

本牧原

毎月 第2月曜日開催

4月13日(月)

脳トレ&体操

健康講話

5月11日(月)

モルックを
体験しよう

6月8日(月)

脳トレ&体操

健康講話

7月13日(月)

脳トレ&体操

8月10日(月)

脳トレ&体操

健康講話

9月14日(月)

脳トレ&体操

10月12日(月)

脳トレ&体操

健康講話

11月9日(月)

脳トレ&体操

12月14日(月)

脳トレ&体操

健康講話

1月11日(月)

脳トレ&体操

2月8日(月)

脳トレ&体操

健康講話

3月8日(月)

脳トレ&体操

本牧原

Enjoy

本牧原

横浜市本牧原地域ケアプラザ