

令和7年度

ゆっくり  
ゆっくり

# 転ばん体操



『転ばん体操』は、おもに椅子に座っておこなう体操です。  
転倒予防のため、筋力やバランスの維持を目的としています。  
無理せず楽しく参加してみましょう。

【日 時】 毎月 第1・第3 水曜日 午後2時～3時

※日程は変更になることがあります

【場 所】 矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】 200円(保険料等)

【持ち物等】 マスク着用、動きやすい服装、飲み物、  
タオルか手ぬぐい

【対 象】 おおむね 75 歳以上の方

【定 員】 19名



ホームページ  
はこちら  
←

## 【令和7年度 ゆっくりゆっくり転ばん体操 日程】

|    |        |         |        |
|----|--------|---------|--------|
| 4月 | 2日・16日 | 10月     | 1日・15日 |
| 5月 | 7日・21日 | 11月     | 5日・19日 |
| 6月 | 4日・18日 | 12月     | 3日・17日 |
| 7月 | 2日・16日 | 令和8年 1月 | 7日・21日 |
| 8月 | 6日・20日 | 2月      | 4日・18日 |
| 9月 | 3日・17日 | 3月      | 4日・18日 |

【お申込み・お問合せ】 横浜市矢向地域ケアプラザ 電話 045(573)0020