

シニアの ストレッチ・体操教室

3回コース



いつまでも元気に、自分らしく。

ストレッチと簡単な体操で、筋力・柔軟性・バランス力を
楽しくアップ！運動が苦手な方でも安心して参加できます。

3回目は手足、頭も使ってゲーム（モルック）をします。

【開催日】

① 2/3(火) フレイルチェック/ストレッチ・体操

② 2/10(火) オーラルフレイル・低栄養

/ストレッチ・体操

③ 2/24(火) スポーツレクリエーション

/段ボールモルック



【開催時間】 10:00～11:30 【参加費】 無料

【場所】 さかえすた 3 階多目的ホール

【対象】 栄区在住65 歳以上先着 30名 ※1回のみ参加も OK

【講師】 富田 徹哉氏(横浜市スポーツ協会)

【持ち物】 ・動きやすい靴(室内履き)
・飲み物 ・筆記用具

※体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

※キャンセルされる方はご連絡ください。

— . . . — 【お問い合わせ・申し込み先】 — . . . —

※1/13 (火) 10時～電話または来館受付

TEL : 045-392-5157

さかえすた・本郷台駅前地域ケアプラザ

(担当：横江)

※申し込みの際にいただいた個人情報は講座の連絡のみに利用いたします。