

からだを一緒に動かしませんか!?

500円

事前  
申込み

# 元気ハツラツ体操

毎月 第1木曜日 開催しています。

場所 : 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時間 : 10:00 ~ 11:00

対象 : 60歳以上の方 定員 : 16人

申込開始日 : 第1木曜日 10:00より 翌月分受付 (先着順)

持ち物 : 動きやすい服装、室内履き、水分補給の飲み物、  
フェイスタオル (約78cm×32cmくらいのタオル)、マスク

講師 : 山口 英子 氏 (介護予防運動指導員・シニアヨガインストラクター)



- 内容 ① 座位・立位のストレッチ ② リズム体操  
③ 関節運動など、色々な動きで体を動かしましょう



## 令和5年度 開催予定日

4月 6日 (木)	10月 5日 (木)
5月 11日 (木) <small>2週目</small>	11月 2日 (木)
6月 1日 (木)	12月 7日 (木)
7月 6日 (木)	2024年 1月 11日 (木) <small>2週目</small>
8月 3日 (木)	2月 1日 (木)
9月 7日 (木)	3月 7日 (木)

緑区地域福祉保健計画  
「みどりのわ・ささえ愛プラン」

地域の活動及び  
交流の機会・場づくり



SDGs

3 すべての人に  
健康と福祉を



<お問い合わせ・連絡先>

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当 : 田中

☎ 045-935-5694