



健やかに生き生きと美しく…自分自身を操るための 健康体操

大場地域ケアプラザのQRコードです

内 容：(初めての方 大歓迎)

- ◎ツボ・けいらくを刺激し、血液の流れ・新陳代謝を促す
- ◎呼吸法で体温調節や心肺機能向上をさせ、精神安定をする
- ◎各関節に負担をかけない動き
- ◎緊張と緩和の繰り返しによって凝りなどをほぐしやすくする



【いすを使って(立ったり座ったり)手軽にできる体操です】

■ 日時：毎月第②④木曜日 15:10～16:00

前 期	令和5年4月 13・27	5月 11・25	6月 8・22	7月 13・27	8月 10・24	9月 14・28
後 期	10月 12・26	11月 9・30	12月 14・28	令和6年1月 11・25	2月 8・22	3月 14・28

- 対 象：概ね60歳以上で介護保険のサービスを受けていない方
- 募 集：24名 先着順
- 参加費：350円 / 1回 (保険料含む)
- 持ち物：汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
- 申込み：随 時 / お電話又は窓口にて受け付け
- 講 師：加藤智氏 (日本健美操協会 認定指導員)



お車でのご来館はご遠慮ください *ご来館時はマスク着用、上履きの持参をお願いしております

お預かりする個人情報、ご本人確認のために使用し、それ以外では使用いたしません

* お問い合わせ先 *

横浜市大場地域ケアプラザ

横浜市青葉区大場町 383-3

TEL 045-975-0200

<<http://www.hama-wel.or.jp/>>

FAX 045-979-3200

あざみ野駅より東急バス②番乗り場
あざみ野がーテンズ行き(71・72系統)乗車
大場坂上バス停下車 徒歩2分

