

令和6年度

# かがやき健康体操 男性教室

メンバー  
募集



最近、『体力が落ちた・・・』『筋力が落ちた・・・』と感じることはありませんか？  
免疫機能を高めるためにも、身体を動かし、以前のように動ける身体を取り戻しま  
しょう！マイペースでできるから安心！

筋トレ・脳トレ・口腔体操他をしっかりと行う男性向けの教室です。

**是非ご参加ください！**

場 所：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール

日 時：第2, 4土曜日 13:15~14:15

対 象：おおむね60歳以上の男性限定

定 員：20名

持ち物：手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、紐で結ぶ運動靴  
外靴入れ

費 用：1回 500円（但し、体験1回は無料です）



**★お申込は随時受付中**



講 師：森田 美紀 氏

【講師プロフィール】

- ・生涯健康指導士・ベンチプレス2010年アジア  
チャンピオン
- ・体操教師や、トレーニング指導など幅広く活躍  
されています。

《お申込み・お問い合わせ》

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ  
地域包括支援センター

電話 805-1700



● 裏面に日程表あり

# かがやき 健康体操教室

## 令和6年度予定表（第2・4土曜日）

<b>4月</b>	<b>13日</b>	<b>27日</b>
<b>5月</b>	<b>11日</b>	<b>25日</b>
<b>6月</b>	<b>8日</b>	<b>22日</b>
<b>9月</b>	<b>14日</b>	<b>28日</b>
<b>10月</b>	<b>12日</b>	<b>26日</b>
<b>11月</b>	<b>9日</b>	<b>23日</b>
<b>12月</b>	<b>14日</b>	<b>28日</b>
<b>1月</b>	<b>11日</b>	<b>25日</b>
<b>2月</b>	<b>8日</b>	<b>22日</b>
<b>3月</b>	<b>8日</b>	<b>22日</b>

7月・8月  
休み

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ  
地域包括支援センター  
電話 805-1700