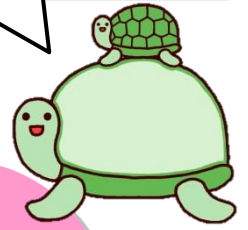


いつまでもハツラツと！ 健康サポート教室

自分のペースで
はじめてみませんか！



か め の 会

一歩ずつマイペースで健康づくりをしませんか？
指の体操、ストレッチ、腕・足の運動などで健康増進を図ります。
体操を楽しみながら心身ともにリフレッシュしましょう！
ぜひ、一度お気軽に参加してみませんか！

<期 間> 2023年4月～2024年3月

<日 時> 第2・第4木曜日（祝日、年末年始はお休み）
（詳細日程は裏面をご確認ください）

①座位（主に椅子に座って体操）

13:30～14:30（受付13:15～）

②座位・立位（座位・立位での体操・音楽に合わせてステップ体操）

15:00～16:00（受付14:45～）

※①・②のどちらかのみ、ご参加いただけます

<場 所> いきいきセンター金沢2階 多目的研修室（変更の場合あり）

<定 員> 各回30名

<対 象> どなたでも

<参加費> 200円（保険料含む）

<持ち物> 飲み物 浴用タオル

<申込方法> 電話・窓口



<お申込み・お問合せ>

横浜市泥亀地域ケアプラザ TEL:045-782-2940

かめの会 日程表



2023年度 ★第2・4木曜日(祝日、年末年始はお休み)

4月13日(木)	10月12日(木)
4月27日(木)	10月26日(木)
5月11日(木)	11月9日(木)
5月25日(木)	11月23日(木)祝日休み
6月8日(木)	12月14日(木)
6月22日(木)	12月28日(木)年末休み
7月13日(木)	1月11日(木)
7月27日(木)	1月25日(木)
8月10日(木)	2月8日(木)
8月24日(木)	2月22日(木)
9月14日(木)	3月14日(木)
9月28日(木)	3月28日(木)



★時間 ①13:30~14:30 または ②15:00~16:00

★場所 いきいきセンター金沢2階 多目的研修室(変更の場合あり)

参加にあたってのお願い

- * マスクの着用をお願いします。
- * 発熱や風邪症状等、体調が優れない場合は参加をお控えください。
- * 水分補給のために飲み物をお持ちください。
- * 荒天候(台風・強風・大雨・大雪等)の場合は無理をせず、ケアプラザに確認のお電話をお願いします。
- * かめの会は活動保険に加入しています。参加中にケガをしたときは、その場でケアプラザ職員にお伝えください。

