

男性のための

初心者向け

令和8年度介護予防普及強化事業

健康ウォーキング

～短い距離をゆっくり歩いていねいに歩こう～

全2回シリーズ

日時: ①5月19日(火)10時～12時

②6月30日(火)10時～12時

場所: 磯子地域ケアプラザ多目的ホール

講師: 横浜市立脳卒中・神経脊椎センター
介護老人保健施設コスモス
理学療法士 関谷 氏

定員: 先着 15 名

※磯子区内在住 65 歳以上の男性の方

※長い時間は歩けないが、30分程度

歩くことが可能な方



申込み: 4月2日(木)より 電話・受付

磯子地域ケアプラザ 758-0180

持ち物: 飲物(水分補給)、汗ふきタオル

当日は講師のお話の後、ウォーキングも
あります。歩きやすい服装でご参加ください