

ハッピー

合言葉は3つのハッピー

- ① 来てしあわせ(集い) ② 動いてしあわせ(健康体操) ③ 笑ってしあわせ(脳トレ)

(日 時) 原則、毎月第3月曜日 10:00~11:00

※ 活動日の詳細は裏面をご参照ください(8月はお休み)

(会 場) 柏尾小学校 コミュニティハウス

(内 容) 自分のできる範囲で楽しく体を動かします

- はまちゃん体操
- 脳トレゲーム・運動など

(対 象) おおむね 60 歳以上の方

(参加費) 無 料

(持ち物) 水分補給用の飲み物・上履き・タオル



【お問合せ先】

戸塚区役所高齢者支援担当

電話 866-8439

舞岡柏尾地域ケアプラザ

電話 827-0371

☆これまでの自主活動グループ「健康体操の会」を生かして、平成28年4月から横浜市介護予防事業「元気づくりステーション」として活動しています。

日程 原則、毎月第3月曜日(祝日でも行います)

場所 柏尾小学校 コミュニティハウス

時間 10:00~11:00



2022年 (令和4年)	4月	18日
	5月	16日
	6月	20日
	7月	18日(祝)
	8月	お休み
	9月	19日(祝)
	10月	17日
	11月	21日
	12月	19日
2023年 (令和5年)	1月	16日
	2月	20日
	3月	20日



地域の介護予防ボランティアも活躍しています。
楽しい会なのでぜひ、ご参加ください。
通える方なら地域を問わずどなたでもご参加いただけます



(見学大歓迎 申込み不要 直接お越しください)