

元気力UP！体を動かそう！ のんびりストレッチ体操 たけのこ会



椅子に座って行いますのでどなたでも
安心してご参加いただけます。

体力がなくても 運動が苦手でも 脳血管障がい
麻痺があっても 大丈夫！！

見学大歓迎です。お待ちしております。



- | | |
|-------|---|
| <期間> | 2022年4月～2023年3月 |
| <日時> | 第4水曜日(祝日の場合は振替)
13:30～14:30 (受付13:15～)
※詳細日程は裏面をご確認ください
12月はお休みとなります |
| <場所> | いきいきセンター金沢2階 多目的研修室 |
| <講師> | 横浜市スポーツ協会 地域スポーツ課職員 |
| <参加費> | 200円 (保険料含む) |
| <定員> | 15名 |
| <持ち物> | タオル・飲みもの・室内用の運動靴 |

お申込み・お問合せ

泥亀地域ケアプラザ TEL 782-2940 協力:横浜市スポーツ協会

2022年度 たけのこ会 日程表

第4水曜日（祝日の場合は振替）

4月27日（水）	5月25日（水）
6月22日（水）	7月27日（水）
8月24日（水）	9月28日（水）
10月26日（水）	11月30日（水） ※ 11/23の振替
12月28日（水）休	1月25日（水）
2月22日（水）	3月22日（水）

★時間 13:30～14:30（受付 13:15～）

★場所 いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

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、体調の優れない場合は参加をお控えください。
- *水分補給のため、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。
- *たけのこ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。