

令和8年度地域活動交流事業

元気ハツラツ体操

毎月第1木曜日10時～11時

事前
申込み

500円

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時間：10:00～11:00

対象：60歳以上の方 定員：16人程度

申込日：第1木曜日10:00より翌月分受付(先着順)

持ち物：動きやすい服装、室内履き、水分補給の飲み物、
フェイスタオル(約78cm×32cmくらいのタオル)

講師：山口 英子 氏

(介護予防運動指導員・シニアヨガインストラクター)



内容 ① 座位・立位のストレッチ ② リズム体操
③ 関節運動など、色々な動きで体を動かしましょう



令和8年度日程表

4月2日(木)

8月6日(木)

12月3日(木)

5月7日(木)

9月3日(木)

令和9年1月7日(木)

6月4日(木)

10月1日(木)

令和9年2月4日(木)

7月2日(木)

11月5日(木)

令和9年3月4日(木)



<お問い合わせ・連絡先>

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当 : 畑

☎ 045-935-5694

令和8年度地域活動交流事業

元気ハツラツ体操

毎月第1木曜日10時～11時

事前
申込み

500円



場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時間：10:00～11:00

対象：60歳以上の方 定員：16人程度

申込日：第1木曜日10:00より翌月分受付(先着順)

持ち物：動きやすい服装、室内履き、水分補給の飲み物、
フェイスタオル(約78cm×32cmくらいのタオル)

講師：山口 英子 氏

(介護予防運動指導員・シニアヨガインストラクター)

内容 ① 座位・立位のストレッチ ② リズム体操
③ 関節運動など、色々な動きで体を動かしましょう



令和8年度日程表

4月2日(木)

8月6日(木)

12月3日(木)

5月7日(木)

9月3日(木)

令和9年1月7日(木)

6月4日(木)

10月1日(木)

令和9年2月4日(木)

7月2日(木)

11月5日(木)

令和9年3月4日(木)



<お問い合わせ・連絡先>

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当 : 畑

☎ 045-935-5694