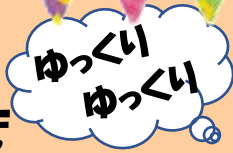


令和6年度



# 転ばん体操



『転ばん体操』は、おもに椅子に座っておこなう体操です。  
転倒予防のため、筋力やバランスの維持を目的としています。  
無理せず楽しく参加してみましょう。

【日 時】 毎月 第1・第3 水曜日 午後2時

※日程は変更になることがあります

【場 所】 矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】 200円(保険料等)

【持ち物等】 マスク着用、動きやすい服装、飲み物、  
タオルか手ぬぐい

【対 象】 おおむね70歳以上の方

【定 員】 19名



ホームページ  
はこちら  
←

【令和6年度 ゆっくりゆっぴり転ばん体操 日程】			
4月	3日・17日	10月	2日・16日
5月	1日・15日	11月	6日・20日
6月	5日・19日	12月	4日・18日
7月	3日・17日	令和7年1月	15日 ※1日は休み
8月	7日・21日	2月	5日・19日
9月	4日・18日	3月	5日・19日

【お申込み・お問合せ】 横浜市矢向地域ケアプラザ 電話 045(573)0020

