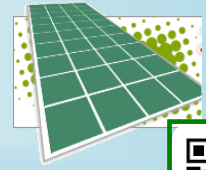


# ～歩く脳トレ体操～

# スクエアステップ



大場地域ケアプラザのQRコードです

## ◆日時：毎月第②④金曜日 15:00～16:15

令和5年度

4月	5月	6月	7月	8月	9月
14・28	12・26	9・23	14・28	25	8・22
10月	11月	12月	1月	2月	3月
13・27	10・24	8・22	12・26	9・23	8・22

◆内 容：楽しみながら介護予防（運動機能向上・脳トレ）を目指し、頭(脳機能)とカラダ(身体機能)を同時に使うエクササイズ

◆会 場：大場地域ケアプラザ 多目的ホール

◆参加費：300円/1回（保険料28円含む）

※釣銭の無いようお願いします

◆対 象：概ね60歳以上で  
介護保険サービスをご利用でない方

◆定 員：20名 先着順

◆講 師：矢崎由布子氏（スクエアステップ®指導員・介護予防運動指導員他）

◆申込み：随時 / お電話又は窓口にて受付



**お車でのご来館はご遠慮ください** \*ご来館時はマスク着用、上履きの持参をお願いしております

\*お申込み・お問い合わせ先\*

**横浜市大場地域ケアプラザ**  
横浜市青葉区大場町 383-3  
TEL 045-975-0200

あざみ野駅より東急バス71系統  
②番乗り場/あざみ野がーテンズ行乗車  
大場坂上バス停下車 徒歩2分