

# ～おとこの体力向上

## 公園で健康遊具の活用とウォーキング～

伊勢町もくせい公園で体操や遊具を使ってストレッチ、ウォーキングをします。運動不足の方、体を動かしたい方、一緒に楽しく筋トレしませんか？

**日時：令和4年5月24日(火)**

**10時～11時30分**

**集合：10時に戸部本町地域ケアプラザを出発し、伊勢町もくせい公園へ向かいます。終了後は現地解散。**

**対象：60歳以上の男性**  
**※夫婦での参加も可**

**定員：15名**

**参加費：無料**

**講師：健康運動指導士(かながわ健康財団)高垣 茂子氏**

**申込み：お電話もしくは来館にてお申込みください。**

**※雨天時は戸部本町地域ケアプラザで実施します。**



お申し込み・お問い合わせ



横浜市戸部本町地域ケアプラザ

TEL：045-321-3200

担当：藤田