

元気づくりステーション

「GoGo健康! 元気づくり講座」から発足しました!



「みんなで楽しく」
を大切にしています!

木曜会

毎月原則第4木曜日 13:30~15:30

日時

29年度の詳細の日程は裏面にあります

会場

住み慣れた地域で気軽に参加!

名瀬第一町内会館

持ち物

★飲み物

★タオル

★運動しやすい上履き

内容

仲間とともに健康長寿を目指しましょう!

イスに座ってできる姿勢改善のための運動
有酸素運動を取り入れた認知症予防プログラム
茶話会(参加者同士の交流会)など

対象

第一町内会館近くの方お待ちしております!

おおむね65歳以上の方、
名瀬第一町内会館にご自分で参加できる方



参加費 1回 200円

お問い合わせ・申し込み

横浜市名瀬地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 815-2012 担当 樋口

戸塚区役所 高齢・障害支援課

電話 866-8451 担当 田中

*「元気づくりステーション」は、
身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループです。



平成29年度の内容

平成29年4月1日時点

	日	内容
4月	27日	体操・茶話会
5月	25日	体操・茶話会
6月	22日	体操・茶話会
7月	27日	体操・茶話会
8月	24日	体操・茶話会
9月	28日	体操・茶話会
10月	26日	体操・茶話会
11月	30日 ※第5木曜日	体操・茶話会
12月	21日 ※第3木曜日	音楽療法(お口の健康、認知症予防)茶話会
1月	25日	体操・茶話会
2月	22日	体操・茶話会
3月	22日	体操・茶話会

※内容が変更になることもあります