

♪♪♪♪ 戸塚区名瀬地域ケアプラザエリア

# さわやかマーケット

元気づくりステーション事業 ♪♪♪♪

なぜ♡

さわやかマーケット 健康づくりの三原則

- 1つ…とにかく楽しくやること！
- 2つ……協力してみんなでやること！
- 3つ………諦めずに続けること！

「さわやかマーケット」は名瀬地域ケアプラザで行われている介護予防活動から生まれた、健康づくり・介護予防のためのグループです。  
一人ではなかなか続かない、遠くの会場までは行かない、そんなあなたもみんなで協力し合いながら、楽しく健康づくりをしませんか？

日時：毎月第2・第4水曜日 10時～11時30分

※会場準備などがあるので少し早めに集まりましょう

場所：横浜市名瀬地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：簡単な体操や筋トシ、レクリエーション  
健康に役立つ学習・体験など（不定期）

参加できる方：興味のある方ならどなたでも

会費：月200円

※同時にボランティアさんも募集しています。

《ご協力》  
名瀬連合町内会・  
保健活動推進員・  
ボランティアの  
みなさま



【申し込み・問い合わせ】

戸塚区役所 高齢・障害支援課 電話：866-8439 (田中)

横浜市名瀬地域ケアプラザ 電話：815-2012 (樋口)

# 名瀬さわやかマーケット

## 《 H29年4月からの年間予定 》

H29年4月	12日(水)	26日(水)
5月	10日(水)	24日(水)
6月	14日(水)	28日(水)
7月	12日(水)	26日(水)
8月	9日(水)	23日(水)
9月	13日(水)	27日(水)
10月	11日(水)	25日(水)
11月	8日(水)	22日(水)
12月	13日(水)	27日(水)
H30年1月	10日(水)	24日(水)
2月	14日(水)	28日(水)
3月	14日(水)	28日(水)