

♪♪♪♪ 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 ♪♪♪♪

なせ♥

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

《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）

