

元気づくりステーション ハツラツ なせよん



心と体の「ハツラツ！」を目指して、
名瀬第4町内会館に集合！！



日時：第2金曜日（8月休み）10時～11時30分

場所：名瀬第4町内会館

内容：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：おおむね65歳以上の方とその支援者

名瀬第4町内会館までご自分で参加できる方

参加費：1回500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、横浜市がすすめている、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。

