

元気づくり
ステーション

無理なく、たのしく！脳を活性化



脳トシ体操



「何か健康づくりに取りみたい」と思っている方、認知症予防を兼ねた体操で頭と体を動かしませんか。一人で継続するのは大変！身近な第二町内会館で、仲間と一緒に楽しく取り組んでみませんか
指導員のわかりやすいアドバイスを受けながら、取り組んでいます。みんなでつながり合い、笑い合いながら元気になれる場です。

日時：原則 第一・第三火曜日

13時30分～15時30分

場所：名瀬第二町内会館(妙法寺近く)

◆内 容：椅子に座って行える脳トシ体操、ストレッチなど

♡ 体操のあとは、体が軽くなり、心地よさが感じられます ♡

◇講 師：介護予防運動指導員 他

♡ 専門的&わかりやすいと好評です ♡

◆対 象：おおむね65歳以上の方

(自分で会場に来られる方)

◇会 費：1か月500円

◆持ち物：飲み物、タオル、紐で結ぶ運動靴

※動きやすい格好でお越しく下さい



元気づくりステーションとは、住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活を送れるよう、介護予防に取り組んでいる自主グループです。区役所や地域ケアプラザが、活動の取り組みを応援しています。

【申込み・お問合せ】 戸塚区役所 高齢障害支援課 田中 866-8451
横浜市名瀬地域ケアプラザ 樋口 815-2012

協力：名瀬連合町内会・名瀬第二町内会

