

参加者募集中♪♪



平成 29 年度 高齢者運動・健康づくりサロン

## 楽笑サロン「さつき会」

健康づくりにオススメです！  
イスに座ってできるストレッチ運動と  
レクリエーションで お悩み解決♪

健康づくりのコツを専門家が伝授！



- \* 転倒予防のために体を動かし、体力づくりをしたい
- \* 毎日テレビを見ているだけ、人と話し笑うこともない
- \* 気が向いた時に参加できる集まりがいいな・・・

**参加者 募集中！ 参加費 1回 150円**

(講師、保険代込)

参加対象者：65歳以上でケアプラザまで一人で来ることができる方

**開催日時：毎週 火曜日** (5週目はお休み)

**13:30～15:00**

場 所：本牧和田地域ケアプラザ・多目的ホール

持ち物：うわばき、(水分補給用の)飲み物

1回だけの参加  
もOK!  
お待ちしております  
おります♪

7月 4日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
7月 11日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
7月 18日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
7月 25日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション

\* 開催日に会場にお越しく下さい (事前申し込み不要)

問合せ先：横浜市本牧和田地域ケアプラザ

電話：045-622-1211 FAX：045-622-1290

平成 29 年度

今後の予定・・・

全日程（火曜日） 13:30～15:00

8月 1日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
8月 8日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
8月15日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
8月22日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション

9月 5日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
9月12日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
9月19日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
9月26日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション

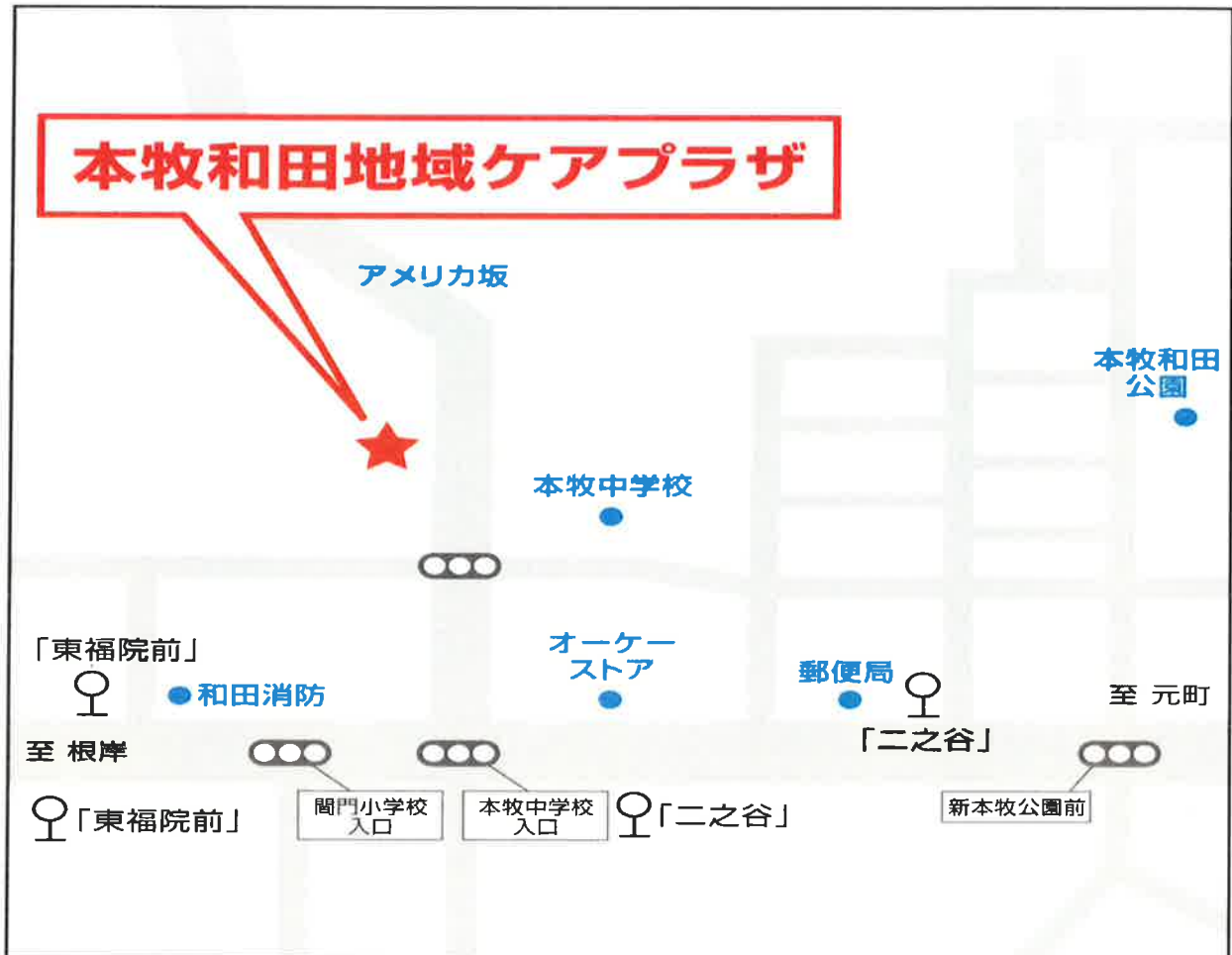
10月 3日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
10月10日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
10月17日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
10月24日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション

11月 7日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
11月14日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
11月21日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
11月28日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション

# 横浜市本牧和田地域ケアプラザ

電話：045-622-1211

FAX：045-622-1290



## 【交通のご案内】

### ●JR 根岸駅から

横浜市営バス 101 系統「保土ヶ谷車庫」行き

横浜市営バス 58 系統「横浜駅」行き

横浜市営バス 99 系統「桜木町駅」行き

\*バス停「東福院前」下車、徒歩5分

### ●JR 桜木町駅から

横浜市営バス 101 系統「根岸駅」行き

横浜市営バス 99 系統「磯子駅」行き

\*バス停「二の谷」下車、徒歩5分