

# ボールを使った運動講座



**ボールを蹴ってストレス発散&トレーニング！！**

サッカーコーチから「歩けるカラダ作り」を伝授！！

椅子に座ったストレッチや、ボールを使ったトレーニング方法を学びます！いつまでも元気に、体幹を鍛えましょう♪

日 程： 2019 年 7 月～11 月までの第 1・第 3 火曜日

7 月 2 日・16 日      8 月 6 日※・20 日※

9 月 3 日・17 日      10 月 1 日・15 日

11 月 5 日・19 日

※8 月の 2 日間は暑いため運動はお休み。8/6 口腔ケア講座、8/20 栄養講座となります

時 間： 10：00～11：30

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：セイントフットサッカークラブ サッカーコーチ

対象者：おおむね 65 歳以上の方

人 数：先着 20 名

参加費：無料

持ち物：運動靴、飲み物、汗拭きタオル（動きやすい服装でお越し下さい）

申 込：東山田地域ケアプラザ窓口または電話（5 月 1 日～受付開始）



～ ここに笑顔がある ～

東山田地域ケアプラザ  
地域包括支援センター

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町 270 番地

電話:045-592-5975

当プラザでは個人情報保護法を遵守しています



つづきあい計画



