



ゆるい体操



あなたも体幹を鍛えて 10 歳若返りませんか？

笑いあり、楽しさ満点の体操講座です！

男性も運動初心者の方も大歓迎！！

体操の後には、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしましょう♪



| | | |
|-----|----------------------|---------------|
| 日 時 | 平成 30 年 6 月 20 日 (水) | 10:00~12:00 |
| | 6 月 27 日 (水) | } 10:00~12:15 |
| | 7 月 18 日 (水) | |
| | 7 月 25 日 (水) | 10:00~12:00 |

☆ 体操時間 75 分間、その後に茶話会を行います。
2 回目・3 回目は口腔・栄養の講話もあります。

場 所：北山田小学校コミュニティハウス 大小研修室

講 師：田倉 薫氏

対象者：おおむね 65 歳以上の高齢者

人 数：20 名程度 参加費：無料

持ち物：動きやすい服装でお越し下さい（※体操は裸足で行います）
飲み物、汗拭きタオル

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）

※ 2 回目以降は同時間に別室で出張相談会も行います。日常生活や介護についてのご相談や地域の活動に関するご質問など、是非お気軽にお越しください。

～ 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





のびのび身体表現バレエ教室主宰・舞踊家・振付師

田倉 薫 (Takura Kaoru)

3歳でバレエをはじめた。

18歳から28歳まで文化庁助成公演にダンサーとして参加、海外公演多数。

ダンサーとして活動する傍ら、子どもたちの心と身体のストレスを取り除き、自然に備わっている生命の活力を引出し、取り戻させたいという思いから、エクササイズと表現教育を中心にした「のびのび身体表現バレエ教室」を主宰する。

幼児クラス～高齢者クラスの体操教室を各地で開催



ご案内地図



駐車場をご用意しておりませんが、誠に恐れ入りますが公共交通機
上お越し頂きます様お願い申し上げます。

