

元気カアッ！グループ活動参加者募集！

てんとうむし

体操できないと思っている方、ご一緒しませんか。私たちは転倒防止のための運動を行っています。日頃何かにつまづいたり転びやすい方、そんな方にピッタリの運動です。無理なく自分のペースで楽しく体を動かすこと、そして笑いを楽しむ会です。

てんとうむし
「転倒無視」のネーミングのとおりユーモアあふれる楽しい会です。

活動日時：第1～4火曜日

13時～14時25分



会場：野庭地域ケアプラザ 多目的ホール

会費：月1,000円 入会金なし
(3か月分3,000円前納)



認知症予防教室

野庭のびるの会

の～んびり
のびの～び



「物忘れが気になる」、「足腰が痛い」、「最近つまづくようになった」、「一人では運動が続かない」、「お仲間を作りたい」と思われている方、ぜひ、のびるの会に来てください。

声をだして笑うこと、楽しく体を動かすことで、健康寿命が「のびる」、力が「のびる」ことを目的とした会です。

活動日時：第1～4火曜日

14時～15時35分

内容：交流会(14:00～) 体操(14:35～)

会場：野庭地域ケアプラザ 多目的ホール

会費：月1,000円 入会金なし
(3か月分3,000円前納)

*体操からの参加もOK



チャコの会

2013年の介護予防講座として関根緋紗代先生のご指導のもと、体操やウォーキングを行い、8月よりOB会が発足しました。関根先生(通称チャコ先生)と一緒に体操を通して笑顔で毎日過ごせるところからだ作りをしませんか?

活動日時：第1・3 木曜日

10時～11時30分
(ただし、1月は第3のみとなります)

会場：野庭地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：ストレッチ体操など
(3ヶ月に1回程度、野外へウォーキング予定)

会費：1回200円 入会金なし
(当日毎に徴収させていただきます)

持ち物：運動しやすい服装・上履き
タオル・飲み物

音楽ってたのしい!!

ベルの会

「声を出して楽しい!!」、「ベルの演奏楽しい!!」と思える時間を一緒に過ごしましょう。本田弘子先生のご指導で、初めての方でもすぐ、ミュージックベルの演奏ができます!また、声を出して歌いましょう!

♪参加費

1回250円当日集金

♪会場

野庭地域ケアプラザ
多目的ホール

♪活動日時

第1・第3 水曜日
10時～11時30分



♪お問合せ・申し込み♪

横浜市野庭地域ケアプラザ
地域包括支援センター
TEL 045-848-0111 まで