

今年度より始まります

元気づくりステーション

ひざちゃんクラブ

～ 関節痛予防改善体操 ～



階段、坂道も大丈夫。ひざをちゃんとして「100歳まで自分の足で歩こう」を目標に地域の仲間と共に明るく楽しく活動しています。ぜひ皆さんもご参加しませんか。

『ひざちゃんクラブ』活動予定(H30年度)

7月	12日(木)★	20日(金)☆
8月	10日(金)★	31日(金)☆
9月	14日(金)★	21日(金)☆
10月	11日(木)☆	25日(木)★
11月	14日(水)★	30日(金)☆
12月	13日(木)★	27日(木)☆
1月	11日(金)☆	31日(木)★
2月	14日(木)☆	28日(木)★
3月	14日(木)☆	29日(金)★

★黒田先生 ☆関根先生

講師：黒田 恵美子氏
一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会、
健康運動指導士

講師：関根 緋紗代氏
横浜市高齢者体操レクレーション指導者

*会場まで来られる方でしたらどなたでも
ご参加いただけます

時間 10時から11時15分
(11時～お茶タイム(交流会))
会場 野庭地域ケアプラザ
多目的ホール
参加費 1000円/月 3か月前納

お申込・お問合せ：野庭地域ケアプラザ 地域包括支援センター
〒234-0056 横浜市港南区野庭町612
TEL：045(848)0111 FAX：045(848)0106

主催：野庭団地保健活動推進委員

共催：港南区役所・野庭地域ケアプラザ地域包括支援センター