

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。

令和6年度 『ひざちゃんクラブ』活動予定(木曜日) 定員 各30名

4月	11日☆	25日★
5月	9日☆	23日★
6月	13日☆	27日★
7月	11日☆	25日★
8月	8日☆	22日★
9月	12日☆	26日★

10月	10日☆	24日★
11月	14日☆	28日★
12月	12日☆	26日★
令和7年 1月	9日☆	23日★
2月	13日☆	27日★
3月	13日☆	27日★

★黒田先生
☆根本先生



講師：黒田 恵美子先生

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：根本 裕子先生

一般財団法人ケア・ウォーキング普及会
健康運動指導士

時間 1グループ 9時30分～10時30分
2グループ 10時30分～11時30分

◎受付・体調確認がありますので15分ほど
余裕をもってお越しください

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

持ち物 運動できる服装、飲み物
うわばき、タオル



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

