

ひまわり体操

2023介護予防講座として久野秀隆先生のご指導のもと体操・
ロコモ予防体操や、コグニサイズを行い、OB会が発足しました。
「ひまわり」のように明るく元気な毎日を過ごせるようお仲間と
一緒に活動しましょう。

令和7年度「ひまわり体操」日程

10:00～11:00 毎月第2, 第4水曜日

4月	9日,23日	8月	13日,27日	12月	10日,24日
5月	14日,28日	9月	10日,24日	1月	14日,28日
6月	11日,25日	10月	8日,22日	2月	11日,25日
7月	9日,23日	11月	12日,26日	3月	11日,25日

会場 : 野庭地域ケアプラザ多目的ホール

内容 : 体操・コグニサイズ 等

会費 : 1回500円 入会金なし
(当日毎に徴収させていただきます)

※別途年間保険料が必要となります

定員 : 40名
(人数が増えた場合は2部制になる場合があります)

持ち物 : 運動しやすい服装・上履き・タオル・飲み物

●お申込み・お問合せ● 横浜市野庭地域ケアプラザ

〒234-0056 横浜市港南区野庭町612

TEL045-848-0111 FAX045-848-0106

