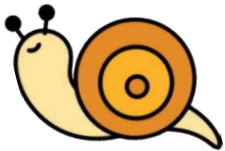


元気づくりステーション

のびるの会

体を動かし！ あかるく！ あたまを使って！ あきらめない！

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」、「1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。

声を出して笑うこと、楽しく体を動かすことで、健康寿命が「のびる」、力が「のびる」ことを目的とした認知症予防の会です。

活動日時	第1～4火曜日 14時00分～15時35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
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)
持ち物	運動しやすい服装、飲み物、上履き持参

*体操からの参加もOKです。見学、体験お待ちしております



お申込・お問合せ：野庭地域ケアプラザ

〒234-0056 横浜市港南区野庭町612

TEL: 045 (848) 0111 FAX: 045 (848) 0106