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。

(新型コロナウィルス感染拡大防止の対応により一部内容を変更しています)

令和 5 年度　『ひざちゃんクラブ』活動予定(木曜日)　定員 各 23 名

4 月	13 日☆	27 日★
5 月	11 日☆	25 日★
6 月	8 日☆	22 日★
7 月	13 日☆	27 日★
8 月	10 日☆	24 日★
9 月	14 日☆	28 日★

10 月	12 日☆	26 日★
11 月	9 日☆	23 日★
12 月	14 日☆	
1 月	11 日☆	25 日★
2 月	8 日☆	22 日★
3 月	14 日☆	28 日★

＊体調が悪いときはご参加をお控えください

★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

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