

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」、「最近つまずくようになった」、「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、楽しく体を動かすることで、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ヶ月分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