



敬老月間

ご自宅でひとりでできる

# 簡身体操



指の体操・脳トレ体操（レクリエーション）  
タオルを使って、座ってできる軽い体操（筋トレ）等  
ご自宅で一人で簡単にできる介護予防の「簡身体操」です。

日 時：9月1日（金） 10:00～11:30

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2階 多目的ホール1

講 師：霧が丘地域ケアプラザ職員

対 象：概ね、60歳以上の方（先着15名程度）

参加費：無 料

申込み：お電話または、窓口で



持ち物：タオル（てぬぐい）・水分補給用の「飲み物」・上履き

※動きやすい服装で、お越しください。

☆お問い合わせ・お申込み☆

横浜市霧が丘地域ケアプラザ

横浜市緑区霧が丘 3-23

☎045-920-0666

担当：堀江・横井

**車・バイクでの来館はご遠慮ください**

詳しくは、ホームページをご覧ください→

<http://www.kirigaoka-careplaza.com/>

