

霧が丘

元気アップ体操

元気アップ体操では、健康体操の入門編として楽しい音楽に合わせてのストレッチ体操、筋力・バランスアップ体操、脳トレ体操を行います。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ぜひ体操をはじめてみませんか！



毎週水曜日開催！



時 間： 9:30～10:20

いつからでも参加できます！直接お越しください♪

場 所： 霧が丘地域ケアプラザ2階 多目的ホール2

対 象： 40歳以上

定 員： 20名

参加費： 無料

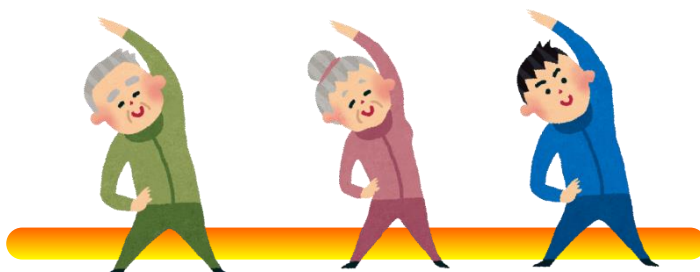
講 師： 佐藤 美和 先生

持ち物： 動きやすい靴、水分補給のための飲み物

期 間： 初回から3ヶ月～6ヶ月間

☆3ヶ月毎に「霧が丘健康チェックの日」で、体力測定を行います。

☆元気アップ度に応じて、3～6ヶ月を目安にOB会へご案内する場合があります。



◆お問合せ：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当：林・李
（横浜市緑区霧が丘3-23 ☎ 045-922-6633）

詳しくは、ホームページをご覧ください。

→ [http:// www.kirigaoka.foryou.or.jp /](http://www.kirigaoka.foryou.or.jp/)

* 車・バイクでのご来館はご遠慮ください。

