

ご近所型介護予防/栄養・口腔・運動講座・社会参加

からだにいいこと**楽笑体操**

無料

【手ぶらでもOK! 体を動かして健康に!!】

元気に健康づくり、一緒に始めませんか?

シニア生活を豊かに生き生き過ごす

知恵が**ギュ**つと詰まった

健康の秘訣 ~よく食べ、よく働き、よく笑う~

とにかく楽しくて笑いが止まらないのが**楽笑体操**です



日時: 毎月第4金曜日 10:30~11:30

初回は9月22日(金)

場所: 都筑が丘第2自治会館

内容: 楽しく笑って体を動かします

脳トレ・口腔体操・筋トレ・いろいろ

子どもたちとの交流も考えています

参加費: 無料

持ち物: 動きやすい服装で飲み物、タオル等

申込み: 先着15名程度

~お電話で直接窓口にてお申込み下さい~



民生児童委員・高橋090-3084-9068

民生児童委員・山口090-2456-1141

講師: 楽笑体操インストラクター(介護予防運動指導員)

不在の場合は”横浜ハマトレ”DVDを利用します

都合の良い日にお気楽にいらしてください。



主催/あじさい会(友愛)

共催/都筑が丘第2自治会

都筑が丘第2自治会選出民生児童委員

都筑が丘第2自治会選出保健活動推進員

協力/横浜市加賀原地域ケアプラザ