

**参加費
無料**

長津田わがまちボランティア げんきインストラクター養成講座

身近な場所で簡単体操や認知症予防など、元気のコツを教えられるようになってみませんか？

- 第1回 11/20(月) ～はじめのいっぽ～ **げんきインストラクターのコツをつかむ**
- 第2回 12/ 4(月) いつまでも自分の足で歩くための**ハマトレはやわざ習得!**
- 第3回 12/11(月) 心も体もさびない**認知症予防**
- 第4回 12/18(月) ゆるやか軽やか**貯筋じょうずになる体操**

時 間:13:30～15:00 会 場:長津田地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象:地域にお住まいの元気づくり活動に興味のある方

定 員:30名(申し込み多数の場合は抽選)

講 師:かながわ健康財団 高垣 茂子 氏
:横浜市体育協会緑区担当 佐高 和美 氏

申込期間:平成29年10月10日(火)～11月15日(水)まで

申込方法:長津田地域ケアプラザに電話・FAX・窓口にて申込み

TEL 045(981)7755 FAX045(981)7575 担当:菅(かん)・河野(かわの)



【10月の行事予定表】

各事業の詳細についてはケアプラザへお気軽にお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 *シニア ボランティア ポイント 登録研修会 10:00-12:00	3	4 *親子サロン [ほっと・ るーむ] 10:00-12:00 *いきいきヨガ A 13:00-14:00	5 *喫茶[もちーふ] 10:30-13:30	6 *クッキー販売 (あしたば工芸) 10:30-12:00	7 *健康相談 15:00-16:00 
8 *みつばち	9	10	11 *健康体操 10:30-11:30	12 *布えほん・ 布おもちゃ ふれあいデー 10:00-12:00	13 *クッキー販売 (あしたば工芸) 10:30-12:15	14 *ポッチャ 10:00-12:00 *おたのしみくらぶ 13:30-15:00
15	16	17 *布おもちゃ 作成グループ 「ふえると」 10:00-12:00 *いきいきヨガ B 13:00-14:00	18	19 *喫茶[もちーふ] 10:30-13:30	20 *クッキー販売 (あしたば工芸) 10:30-12:15	21 *健康相談 15:00-16:00 
22	23 休館日	24 *布えほん・ 布おもちゃ ふれあいデー 10:00-12:00	25 *健康体操 10:30-11:30	26	27 *配食たんぼぼ *クッキー販売 (あしたば工芸) 10:30-12:15	28 *ポッチャ 10:00-12:00 *おたのしみくらぶ 13:30-15:00
29	30	31				

◆◆長津田地域ケアプラザ◆◆

住 所: 緑区長津田2-11-2 (市営住宅長津田スカイハイツ1階)
電 話: 045-981-7755 / FAX: 045-981-7575
開館時間: 月～土 午前9時～午後9時 / 日・祝 午前9時～午後5時
休 館 日: 毎月第4月曜日・年末年始(12月29日～1月3日)

