

# メンズ倶楽部 歩き方講座 (全1回)



坂の多い町「横浜」。長く暮らしていくために、歩き方の基本を学んで、実際に歩いてみて、歩き方を見直してみませんか？

日時：2/8(土)9時30分～12時00分

内容：歩き方講座(歩くために必要な筋肉について、筋力トレーニングなど)  
まち歩き(ケアプラザ～上大岡駅周辺まで)  
※現地解散とします。  
※少雨決行。雨天時は室内のみ。

講師：機能訓練特化型デイサービス ARFIT(アルフィット)

対象：一般男性 15人

参加費：無料

持ち物：飲み物

会場：東永谷地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み：【**先着順**】1月11日(土)10時から

電話、窓口、二次元コード<sup>®</sup>のいずれかの方法でお申込ください。

お申込み・お問合せ：東永谷地域ケアプラザ

〒233-0011 横浜市港南区東永谷1-1-12

☎：045-826-1097 fax:045-826-1071

