

ハマトしと歩き方で 100歳まで歩こう

**フレイルやロコモ予防もお伝えします。
横浜市推奨の「ハマトし体操」の正しいやり方
も学びます。歩き方、生活の中で簡単にできる
体操、生活動作も紹介。**

日 時：令和7年1月14日（火）時間：14：30～16：00
会 場：老人福祉センター横浜市野毛山荘 機能回復訓練室
対 象：市内在住60才以上 15名
（前々回7/9、前回11/2に、未参加の方優先）

参 加 費：無 料

申込期間：令和6年11月29日～12月20日まで

申込方法：老人福祉センター横浜市野毛山荘

受付窓口もしくは電話にて（お電話は11：00～15：00の間）

氏名・住所・電話番号・年齢・性別をお願いいたします。

（応募者多数の場合抽選）



※お申込みは、ご本人からのみ、お受付いたします。

**講師：健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
代表理事 黒田恵美子**



※お預かりした個人情報は本事業以外で使用いたしません。

※個人情報の取り扱いについては、横浜市社会福祉協議会「個人情報保護に関する方針」に基づき適切に管理いたします。

老人福祉センター横浜市野毛山荘

〒220-0032 横浜市西区老松町26-1

電話：045-261-1290 FAX:045-261-1293