

ハマトレと歩き方で 100歳まで歩こう

フレイルやロコモ予防のために、生涯使える健康な身体を目指しましょう。横浜市推奨のハマトレ体操で、立ち座りや歩き方を改善し、膝を大事にしながら簡単にできる体操を学びます。

参加費
無料

8月22日（金）



14:00 ▶ 15:30

会場 老人福祉センター横浜市野毛山荘 大広間

- ✓ 対象
市内在住60歳以上
- ✓ 募集人数
20名
- ✓ 申込期間
令和7年7月11日～7月25日
- ✓ 申し込み方法 ※お申し込みはご本人からのみ受付いたします。
受付窓口もしくはお電話にて（お電話は11:00～15:00） ※応募者多数の場合抽選

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

お申込み・お問合せ

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

開館時間：平日9:00～17:00 ☎ 045-261-1290

※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。

