

# 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

12月23日 (火)

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歳以上

✓ 募集人数

15名 先着

✓ 申込期間

令和7年11月11日 (火) ~

✓ 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) ※先着15名

講師:健康運動指導師

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

