

令和7年度 都筑センター事業

参加費
無料



つづきげんき体操

～家でもできる健康体操～

つまずき・ふらつき・関節の痛みなど、年齢とともに調子の悪い部分や、不安が増えてきます。日々自宅で簡単にできるそれらの対策を学びます。

日時 下記日程の **10:30～11:30** (曜日は全て火曜日)

・ ・ ・ ・ 令和7年度 開催予定日 ・ ・ ・ ・

4月1日・15日

5月6日・20日

6月3日・17日

7月1日・15日

9月2日・16日

10月7日・21日

11月4日・18日

12月2日・16日

2月3日・17日

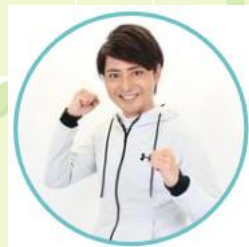
3月3日・17日

* 8月、1月はお休みです。

- 会場 ▶▶▶ 都筑センター体育室
- 対象 ▶▶▶ 市内在住60歳以上の方
- 申込み ▶▶▶ 不要。会場へ直接お越しください
- 持ち物 ▶▶▶ 室内ばき・飲み物・横浜市老人福祉センター利用証または本人確認証

健康づくりトレーナー 久野秀隆 (ひさの ひでたか)

東京都・神奈川県を中心に72市区町村のシニアの
体操指導を行う。札幌～鹿児島まで全国で健康づくり
・介護予防の講演会や自治体のアドバイザーなどを担当。
講座・講演を担当し、延べ32万人の指導を実施。



お問い合わせ

TEL

都筑センター 045-941-8380

