

健康づくりプログラム

(2回コース)

～より良い生活習慣を身につけよう!～

日時・内容 各回 10:00～11:15

① 6月12日(木)

「より良く眠れるからだづくり」
質の良い睡眠についてのお話 + 健康エクササイズ

② 6月26日(木)

「正しい歩き方が、あなたの印象を変える」
歩行姿勢を整えるお話 + 正しい歩き方を実践

講師：健康運動指導士 山口 薫 氏

会場：つづき緑寿荘 大広間

対象：横浜市在住 60 歳以上の方

定員：先着 24 人

参加費：500円(全2回分)

持ち物：水分補給用飲み物・体操のできる服装・バスタオル

横浜市老人福祉センター利用証、または本人確認証

申込方法：5月11日(日)9時から電話か窓口で申込み



発行/都筑センター

(老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘)

住所/横浜市都筑区葛が谷 2-1

電話/045-941-8380

<https://www.yokohamashakyo.jp/ryokujyusou/>

休館日/毎月最終火曜日



※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」に基づいて、
適切にその管理をし
ます。