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

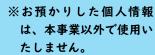
発行/都筑センター

(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





※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。