

健康づくりプログラム

(秋の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

①9月12日(金)

「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

②9月26日(金)

「骨盤底筋トレーニング」
骨盤底筋は尿漏れなど排泄機能に深く関わります
骨盤底筋の役割についてのお話 + 健康エクササイズ

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：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・フェイスタオル(9/26用)

筆記用具・横浜市老人福祉センター利用証、または本人確認証

申込：8月11日(日)～8月24日(日)

二次元コードから申し込み

※申込多数の場合は抽選となります

申込フォーム：<https://forms.office.com/r/NAU6Fzmdyq>



※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。

問い合わせ/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

