

無料



プログラム
①健康測定

身長・体重・握力
体組成・血管年齢
足指力

協力　都筑区ふれあいの丘
地区保健活動推進員

足の機能を知って高めよう！

プログラム
②講義

イキイキと
暮らすための
大事な足を
生涯健康に
保つための
お話

講師

山口薫　先生
健康運動指導士



2026　年 11月27日㊎
時間：10:00 ～ 12:00
会場：つづき緑寿荘　大広間
対象：市内在住60歳以上の方30人



プログラム
③体操

足指のケアと
マッサージ、
元気に歩くた
めの運動、お
休み前の体操
など

講師

山口薫　先生
健康運動指導士

お申込は二次元コード　https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=ivYMvCQ8Z0SNmbI-4etEmei6RywaxvJNIgluOeTGedIUM0RYUIdVM1ZXSVZRRFhWSzRLMVZFSU5WSC4u

申込期間：
11月11日～17日
※申込多数の場合は抽選

※お預かりした個人情報は本事業以外では使用したしません
※個人情報のお取り扱いについては、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

持ち物：
飲み物・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

問合せ　都筑センター
（老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘）
横浜市都筑区葛が谷2-1　📞045-941-8380