

# つづきげんき体操

～今できることが、これからもできるように～



転倒を予防したい日常の動作が楽になることを目指します。  
運動習慣のなかった方でも大丈夫。

日時：令和4年4月～令和5年3月まで  
毎月第2・4木曜日(7・8・1・2月は休)  
10時30分～11時30分



定員：45名(事前申し込み不要・先着順)

場所：都筑センター体育室

対象：横浜市内在住の60才以上の方

講師：永井 和子 氏

☆介護予防運動指導員



持ち物：体操ができる服装・上履き・飲み物・タオル・靴下・マスク着用  
横浜市老人福祉センター利用証または本人確認証

参加費：無料

今年度開催予定日 新型コロナウイルス感染の状況により変更となる場合があります。

4月 14・28日      5月 12・26日      6月 9・23日

9月 8・22日      10月 13・27日      11月 10・24日

12月 8・22日      3月 9・23日

◆お問い合わせ 都筑センター(つづき緑寿荘・都筑地区センター)  
電話:045-941-8380