

もっと

楽しく健康体操

健康づくりには、人と人との「つながり」をつくることも重要です。
人との交流を持ちましょう。



♡ 社会との多様なつながりがある人は
認知症リスク半減！

♡ 体操などスポーツは1人よりグループ
で行った方が効果的！



とされています

出典：一般社団法人日本老年学評価研究機構

開催日：令和5年4月～令和6年3月（8月は休み）

第2 第4 木曜日（11月は祝日のため第5・12月は休館日のため第3）13:30～14:45

4月	13日	27日	7月	13日	27日	10月	12日	26日	1月	11日	25日
5月	11日	25日	8月	お休み		11月	9日	30日	2月	8日	22日
6月	8日	22日	9月	14日	28日	12月	14日	21日	3月	14日	28日

※コロナウィルス感染予防により開催が変更又は中止になる場合もございます
ホームページやお電話でご確認ください

講師：宮腰 勝家氏

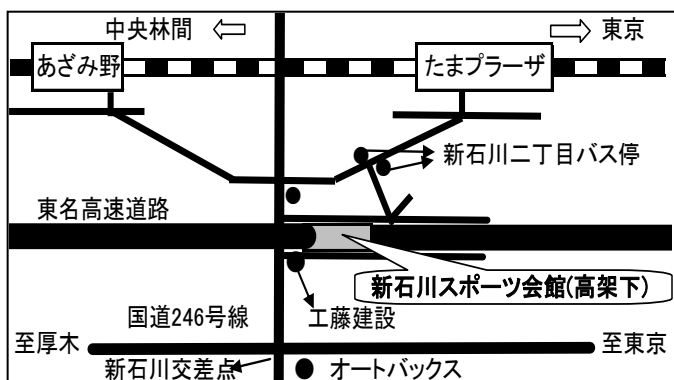
（体操・レクリエーション指導員、コグニサイズ普及リーダー）

対象：成人男女 定員25名

参加費：1回100円（当日お持ちください 含：保険料）

申込方法：前月11日～窓口又は電話にて申込（※定員に達し次第〆切）
（例）4月分→3/11～受付開始 5月分→4/11～受付開始

持ち物：運動しやすい服装（着替え）、上履き、飲み物、タオル



【申込先：お問い合わせ】

〒225-0003

横浜市青葉区新石川三丁目 1346 番地

新石川スポーツ会館

電話番号：045-911-9870



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会

<http://yokohama-shisetsu>