

# みたけ台コミハ自主事業

後期

## コグニサイズ

もえぎの地域ケアプラザとの共催で地域の皆様の健康を支えるため体操教室を行います。椅子に座ってもできる運動や脳トレも含め楽しめる講座です。お誘い合わせの上お申し込みください。



日時：11月27日・12月25日・1月22日・  
2月26日・3月19日

(全日第4水曜日) 10:00~11:30

会場：みたけ台コミュニティハウス (青葉区みたけ台30)

講師：健康運動指導士 塚本 希 先生

内容：椅子に座ってもできる運動と脳トレ

参加対象者：概ね65歳以上の方

募集人数：25名 (定員になり次第メ切)

申込開始日：9月1日~

持ち物：タオル・飲み物・上履き

参加費：無料



【問い合わせ・申込先】

横浜市もえぎ野地域ケアプラザ

TEL: 974-5402 担当: 原口

横浜市みたけ台コミュニティハウス

TEL・FAX: 973-3833

メール申込はこのQRで



あつまる。つながる。笑顔になる

公益社団法人 横浜市民施設協会

共催 もえぎ野ケアプラザ