

後期

みたけ台コミハでコグニサイズ

みたけ台コミュニティハウスと
もえぎの地域ケアプラザが共催で地域の
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：令和8年 10月28日・11月25日・12月23日
1月20日（第3）・2月24日・3月24日（第4）
（原則毎月第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×切）

申込開始日：2月25日～

持ち物：タオル・飲み物・上履き

参加費：無料



【申込先・お問い合わせ先】

横浜市みたけ台コミュニティハウス

TEL・FAX: 973-3833〔火・金曜日休み〕

Mail: bz584831@bz03.plala.or.jp

