

# すすきのさんち

～つながりde健康づくり～



## ポッチャを やってみよう!

【講師】

さわやかスポーツ  
普及委員会

ポッチャは、年齢、性別、障がいあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。

この機会にみなさんもチャレンジしてみませんか…

とても楽しいスポーツですよ!

## 2024年8月29日(木)

時間: 10:00~11:30

## 場所:すすき野コミュニティハウス

\* 場所をお間違えないようお願いいたします

定員: 20名(要申込・先着順)

持ち物: 室内履き・飲み物

動きやすい服装でお越しください

参加費: 100円(保険料含)

「すすきのさんち」って  
こんなところ・・・

健康づくりには運動と栄養、そしてつながりが大切だと言われていますが、つながり作りはひとりではできません。地域の方々が出会い、つながりを作る場所。何かをやってみ“たい”、何かを始めてみ“よう”と笑顔で思ってもらえるような、まさに“たいよう”みたいに明るく元気になれる場所。

それが「すすきの“SUN”ち」です。

ぜひ!足を運んでみてください♪

主催: すすき野地区保健活動推進員会

共催: すすき野コミュニティハウス

すすき野地域ケアプラザ

協力: 横浜総合病院リハビリテーション部

【お問合せ・お申込み】

すすき野コミュニティハウス

☎045-902-9832

青葉区すすき野3-4-3

(すすき野中学校内)

\* 休館日: 月・金・最終日曜日