

10月健康講座のお知らせ①

全国で活躍している先生が来ます。
楽しく体を動かし、認知症も予防しよう！

体操教室

- 日時: 令和6年10月2日(水)
14時00分～15時30分
- 場所: 港陵館(山元町2丁目自治会館)
- 講師: 木下祐一 先生(健康運動指導士)
- 対象者: 65歳以上
- 募集人数: 15名
- ※参加希望の方は申込必要です
- 持ち物: 上履き、飲み物(水分補給用)



港陵館 (山元町2丁目自治会館)

住所: 山元町2丁目97

【アクセス】

横浜市営バス103系統
横浜市営バス21系統
「山元町2丁目」より
徒歩5分

☆参加申込先・問合せ先☆
蓑沢地域ケアプラザ ☎045-663-6960

10月健康講座のお知らせ②

フットケア教室

看護師より足のケアについて
聞き、ご自身の足を守ろう！

- 日時: 令和6年10月10日(木)
14時00分～15時30分
- 場所: 箕沢地域ケアプラザ2階多目的ホール
- 講師: 袋啓 先生(看護師/フットケア指導士)
- 対象者: 65歳以上
- 募集人数: 15名



※参加希望の方は申込必要です

- 持ち物: 上履き、飲み物(水分補給用)、筆記用具



箕沢地域ケアプラザ

住所: 中区箕沢13-204

【アクセス】

横浜市営バス103系統
「根岸台」より徒歩3分

横浜市営バス21系統
「旭台」より徒歩10分

☆参加申込先・問合せ先☆

箕沢地域ケアプラザ ☎045-663-6960