



GOGO健康講座!



～2023～



内 容：足の筋力アップ・歩く姿勢の改善に重点を置いた、立って行う
ロコモ予防体操をメインとした毎月1回通年開催の講座です。
運動しながら脳トレを行うコグニサイズも行います。
音楽に合わせて有酸素運動も行います！
この講座を通してもっと「歩く」ことを意識してみませんか？

日 時：R5年4月～R6年3月 第2火曜日 10：30～11：30

4/11 □コモ	7/11 □腔ケ	10/10 □コモ	1/9 □コモ
5/9 コグニ	8/8 □コモ	11/14 □コモ	2/13 コグニ
6/13 □コモ	9/12 コグニ	12/12 コグニ	3/12 □コモ

場 所：若葉台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講 師：横浜姿勢歩行アドバイザー 松永 恵美子 氏 他

対象者：若葉台在住の65歳以上の方で1時間立って体操が出来る方

参加費：無料

持ち物：運動靴・水分・タオル 動きやすい服装でお越しください

定 員：15名（申込多数の場合抽選）

申 込：4/1(土)11：00～4/5(水)15：00 来館にて受付
抽選結果は4/6(木)館内及びホームページに掲載

《申込・お問い合わせ》

横浜市若葉台地域ケアプラザ・地域包括支援センター ☎923-8831