



# GO GO 健康講座!



## ～2025～



足の筋力アップ・歩く姿勢の改善に重点を置いた、立って行う体操をメインとした

**毎月1回 通年開催の講座**です。

体を動かしながら脳トレを行うコグニサイズや音楽に合わせて有酸素運動も行います!

日 時 : 毎月第2火曜日 10:30～11:30

令和7年 4/8 5/13 6/10 7/8 8/12 9/9

10/14 11/11 12/9

令和8年 1/13 2/10 3/10

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

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 : 20名 (申込多数の場合は抽選)

申 込 : 3/27(木)11:00～4/2(水)15:00 来館にて受付

抽選結果は4/3(木)館内及びホームページに掲載

(申込・問合せ先) 横浜市若葉台地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 : 923-8831