

やっぱり春から始めよう！ **いつまでも元気に!**

鴨ちゃん健康クラブ

参加者全員で『からだところの元気づくり』を目指して
楽しく活動をしています。新しい仲間を募集中！是非お待ちしております。

【日時】毎月1回 第3火曜日に開催 13:30~15:30

【場所】鴨志田地域ケアプラザ

【対象者】介護保険の認定を受けていない方

【持ち物】タオル(汗拭き用)・飲み物・室内用運動靴

*運動が出来る服装・靴でお越しください。

【参加費】2000円(一年分を初回徴収/保険・資料代込)

【申込み】事前にケアプラザまでご連絡ください。



活動風景



【24年度の主な活動】

- ・ウォーキング
- ・体力・健康チェック
- ・ウォーキングフォームチェック
- ・応急手当・AEDについて
- ・ゲーム(レクリエーション)
- ・地図の見方について

- ・参加者同士での話し合いで毎月の活動内容を決定しています。
- ・天候等により開催内容・場所が変更する場合があります。
- ・お車での来所はご遠慮ください。

〔お問い合わせ・申込み〕

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

〒227-0033 青葉区鴨志田町547-3

☎045(961)6911

協力:公益財団法人 横浜市体育協会