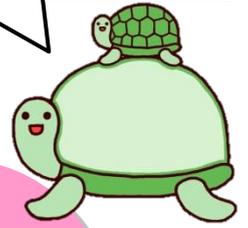


# いつまでもハツラツと！ 健康サポート教室

自分のペースで  
はじめてみませんか！



## か め の 会

一歩ずつマイペースで健康づくりをしませんか？  
指の体操、ストレッチ、腕・足の運動などで健康増進を図ります。  
体操を楽しみながら心身ともにリフレッシュしましょう！  
ぜひ、一度お気軽に参加してみませんか！

＜期 間＞2025年4月～2026年3月

＜日 時＞第2・第4木曜日

祝日・年末年始、その他都合によりお休みを頂く場合がございます。

詳細日程は裏面をご確認ください。

① 13:30～14:30（受付13:15～）

② 15:00～16:00（受付14:45～）

※①・②のどちらかのみ、ご参加いただけます。

＜場 所＞いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

＜定 員＞各回30名

＜対 象＞どなたでも

＜参加費＞300円（保険料含む）

＜持ち物＞飲み物 浴用タオル

＜申込方法＞電話・窓口



＜お申込み・お問合せ＞

横浜市泥亀地域ケアプラザ TEL:045-782-2940

2025年度

# かめの会 日程表



★第2・4木曜日

4月10日（木）	10月9日（木）
4月24日都合により休み	10月23日（木）
5月8日（木）	11月13日（木）
5月22日（木）	11月27日（木）
6月12日（木）	12月11日（木）
6月26日（木）	12月25日（木）
7月10日（木）	1月8日（木）
7月24日（木）	1月22日（木）
8月14日（木）お盆休み	2月12日（木）
8月28日（木）	2月26日（木）
9月11日（木）	3月12日（木）
9月25日（木）	3月26日（木）

★時間 ①13:30～14:30 または ②15:00～16:00

★場所 いきいきセンター金沢2階 多目的研修室



## 参加にあたってのお願い

- \* 発熱や風邪症状等、体調が優れない場合は参加をお控えください。
- \* 水分補給のために飲み物をお持ちください。
- \* 荒天候（台風・強風・大雨・大雪 等）の場合は中止になる場合がございます。
- \* かめの会は活動保険に加入しています。参加中にケガをしたときは、その場でケアプラザ職員にお伝えください。

