

地域包括支援センターより

今年の秋はどんな**秋**にしましょうか!?

つどいの秋・カラダを動かす秋はいいか?

健康で活動的に過ごすためには健康寿命を伸ばすことが大切です!

週に1回以上はお友達と交流したり、1日1回は外出しましょう。

1日 20~30分程度歩くなど、体を動かしましょう。

自分の体力を知るために


横浜市委託事業介護予防講座 阿久和地域ケアプラザ・阿久和地区センター共催事業

スポーツの日に
体力測定を
地区センターの体育室で受けてみませんか?

日時: 令和5年10月9日(月・祝・スポーツの日!)
10時~11時30分

場所: 阿久和地区センター 体育室


内容: 握力・開眼片足立ち・5m歩行・長座体前屈・立ち座りテスト
ハマトレ体操(市歌版)



歩ける体を維持するために

横浜市委託事業介護予防講座 阿久和地域ケアプラザ・阿久和地区センター共催事業 介護予防実践講座

ハマトレ
講座



日時: 令和5年11月24日(金) 10:00~11:30

場所: 阿久和地区センター 体育室

講師: 横浜市スポーツ協会 参加費: 無料

地区センター体育室で開催します!

初めてのかたも、いつものかたも、一緒にやってみましょう

令和5年度 横浜市民いきいきステーション

にこにこ
体操

あしたの健康、みんなで続ける!



横浜市元氣づくりステーション

くめぎ会
今年で活動10周年

歌 ラジオ体操 ダンス
ストレッチ



阿久和ノルディック
ウォーキングクラブ

阿久和周辺と一緒にウォーキングしませんか?
ステキな景色を見に行きましょう。
お一人でも、お友達とでも、ご家族とでも、お気軽にご参加ください。
ノルディックポールをお持ちでなくても大丈夫です。



この秋にぴったりな活動です! 会いに来てください!

詳細はケアプラザまでお問い合わせください。

ケアプラザでは、皆さまのお役に立てる講座を企画しています。

阿久和のあちこちで講座を開催します!

聞いてみたいテーマや、やってみたい内容がございましたらお知らせください。