

参加者募集！

令和7年度 横浜市介護予防事業



シニア健康づくり教室

グリーンテラス本郷台編

いつまでも、元気に歩いて出かけるためのヒントを学びませんか？

日時 令和7年10月6日(月) 14:00～15:00

講師 横浜市スポーツ協会職員 富田 徹哉氏

会場 グリーンテラス本郷台集会室

定員 20人

申込 集会室にある申込書にご記入下さい。

※歩いて来られる方ならどなたでも参加できます。

事前健康チェックを行いますので15分前までにお越しください

運動の出来る格好でご参加下さい。

また、飲み物、室内履き(上履き)、タオルをご持参下さい。



問合せ先

グリーンテラス本郷台 シニアクラブ 上坂

電話 045-892-7637

桂台地域ケアプラザ 電話 045-897-1111