

ラジオ体操&レクダンス

換気など、感染症予防対策をしっかりと行って開催します
正しく行えば **健康増進、転倒予防に効果大!!**

一緒に正しいラジオ体操をやってみませんか。

レクダンスは楽しくて、脳トレにもなります♪

毎月第2土曜日開催

R3年 4/10、5/8、6/12、7/10、8/14、9/11
10/9、11/13、12/11 R4年 1/8、2/12、3/12

時間… 10:00～11:30 定員:20名

場所… 中川地域ケアプラザ 多目的ホール

内容… ♪ みんなの体操、ラジオ体操 第1・第2
10:00～10:40

♪ リンパマッサージやタオル体操などの
体操とレクリエーションダンス
10:45～11:30

どちらか一つの参加でも OK 参加費無料 事前申込み不要

持ち物… 上履き、飲み物、汗拭きタオル

マスクをご着用の上、動きやすい服装でお越しください。

簡単レシピア口腔ケアのパンフも無料で差し上げます♪

ケアプラザ内では
マスクの着用を
お願いします



< お申込み・お問い合わせ >

社会福祉法人若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ

地域包括支援センター 衣袋まで

電話：045-500-9321