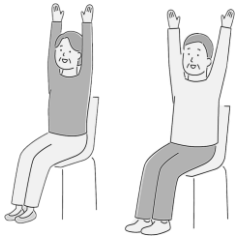


# すすき野 ゆったり体操部

毎月22日 13:30~14:30

※23日開催の場合あり。スケジュールは裏面をご確認下さい。

「自分の人生、自分の足で歩いていく!!」を目標に歩行のトレーニングするものとして開発された、座ってでも出来る体操である「ハマトレ」をみんなで行き、日々の歩行を大切にしていきましょう♪



～本講座のポイント～

※杖歩行の方でも安心してゆったり出来る体操です!

歩行に特化したハマトレでスムーズな歩行に!!  
運動不足も解消し、自分らしい生活を目指しましょう!!



- ①ハマトレの詳しい効果はこちらをチェック!!
- ②Youtubeにて「横浜市歌ver」公開中♪

①



②



場所:すすき野地域ケアプラザ

定員:各回20名(要申込)毎月1日に申込開始!!

問い合わせ:045-909-0071

持ち物:運動しやすい服装、室内履き、タオル(足でつかんでも良いもの)、お飲み物

※駐車場には限りがあり為、公共交通機関をご利用ください。



# 令和5年度スケジュール

毎月22日

13:30~14:30

<p>4月22日(土)</p> <p>今月のハマリスト、 八木 一龍さん(ハマトレキャスト)</p>	<p>10月22日(日)</p> <p>今月のハマリスト 八木 一龍さん(ハマトレキャスト)</p>
<p>5月22日(月)</p> <p>今月のハマリスト 青葉リハ訪問看護ステーション (理学療法士さん)</p>	<p>11月22日(水)</p> <p>今月のハマリスト 杉浦さん 吉村さん (ハマトレキャスト)</p>
<p>6月22日(木)</p> <p>今月のハマリスト 高本さん 児玉さん (ハマトレキャスト)</p>	<p>12月23日(金)</p> <p>今月のハマリスト 八木 一龍さん(ハマトレキャスト)</p>
<p>7月22日(土)</p> <p>今月のハマリスト 横浜総合病院リハビリテーション部 (理学療法士さん)</p>	<p>1月22日(月)</p> <p>今月のハマリスト セラピストデイすすき野 (理学療法士さん)</p>
<p>8月22日(火)</p> <p>今月のハマリスト 杉浦さん 吉村さん (ハマトレキャスト)</p>	<p>2月22日(木)</p> <p>今月のハマリスト 八木 一龍さん(ハマトレキャスト)</p>
<p>9月23日(土)</p> <p>今月のハマリスト セラピストデイすすき野 (理学療法士さん)</p>	<p>3月22日(土)</p> <p>今月のハマリスト 八木 一龍さん(ハマトレキャスト)</p>

※コロナウイルスの蔓延状況によっては内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。

