

R6.4月からスタート!

# すすき野 ゆったり体操部

毎月22日開催 前期メンバー募集!

無料

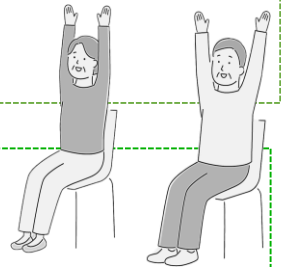
「自分の人生、自分の足で歩いていく!!」を目標に、歩行のトレーニングをするものとして開発された「ハマトレ」をみんなで  
行い、日々の歩行を大切にしていきましょう♪

※杖歩行の方でも安心してゆったり出来る体操です!

## 第一部 13:30~14:30

講師:ハマトレキャスト・理学療法士(裏面参照)

月替わりの講師で特色あるハマトレが楽しめます



## 第二部 15:00~16:00

講師:藤森綾さん(横浜総合病院 理学療法士)

すすき野地域の歩く理学療法士、藤森さんによるハマトレを  
じっくりゆったり楽しめます

## 前期メンバー(4月~9月)募集!

対象:60歳以上で4回以上参加できる方  
4月・9月は握力・バランスなどの測定も行います



場所:すすき野地域ケアプラザ

定員:各部18名(要申込・定員になり次第締め切り)

申込み: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)・水分補給用飲物

※駐車場の用意ができないため、公共交通機関をご利用ください。

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

# 令和6年度前期 講師スケジュール

**第一部：13:30～14:30**    **第二部：15:00～16:00**

## ① 4月22日(月) ※測定あり

第一部：池谷 佳敬さん（横浜あおばの里リハビリテーション科 理学療法士）

第二部：藤森 綾さん（横浜総合病院リハビリテーション部 理学療法士）

## ② 5月22日(水)

第一部：杉浦さん 吉村さん（ハマトレキャスト）

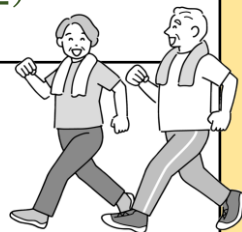
第二部：藤森 綾さん（横浜総合病院リハビリテーション部 理学療法士）



## ③ 6月22日(土)

第一部：土田 幸一さん（体操講師）

第二部：藤森 綾さん（横浜総合病院リハビリテーション部 理学療法士）



## ④ 7月22日(月)

第一部：小林穂奈美さん（セラピストデイすすき野 理学療法士）

第二部：藤森 綾さん（横浜総合病院リハビリテーション部 理学療法士）

## ⑤ 8月22日(木)

第一部：岡 浩樹さん（青葉リハ訪問看護ステーション 理学療法士）

第二部：藤森 綾さん（横浜総合病院リハビリテーション部 理学療法士）



## ⑥ 9月22日(日) ※測定あり

第一部：八木 一龍さん（ハマトレキャスト）

第二部：藤森 綾さん（横浜総合病院リハビリテーション部 理学療法士）

※講師の都合により内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。

