

いつまでも元気に歩ける身体を目指して

運動の秋！

シニア男性のための健康体操

全5回
参加無料

単発受講も歓迎！

男性同士で気兼ねなく身体を動かしてみませんか。身体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫です。色々な体操を体験して、いつまでも若々しく動ける身体を作っていきましょう！

日時	内容	講師
10月18日（金） 10時～11時30分	コアチューニング® （体幹調整）	持木 ひろ Glocal Riha代表 理学療法士
10月30日（水） 10時～11時30分	椅子に座ってできる体操	藤森 綾 横浜総合病院 理学療法士
11月 8日（金） 13時30分～15時	真向法と貯筋運動 （床に座ってストレッチ）	北村 民雄 健康体操 真向法講師
11月15日（金） 10時～11時30分	椅子に座ってストレッチ	山崎 奈央 青葉リハ訪問看護ステーション 青葉リハビリセンター所属 理学療法士
11月26日（火） 10時～11時30分	ライフキネティック （運動と脳トレ）	大嶋 洋一 ライフキネティックトレーナー

【会 場】 すずき野地域ケアプラザ 多目的ホール

【対 象】 概ね60歳以上の男性

【定 員】 各回15名（要申込・先着順）

【申込み】 すずき野地域ケアプラザ（909-0071）

【持ち物】 飲み物 タオル 動きやすい服装

（問い合わせ）すずき野地域ケアプラザ（担当：土屋）

（電話 909-0071） 青葉区すずき野1-8-21

※公共交通機関をご利用ください