

ゆったり楽しく健康に！

# 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

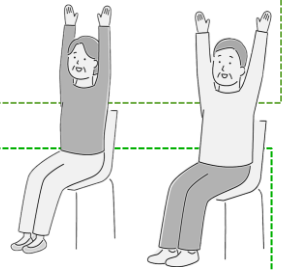
「自分の人生、自分の足で歩いていく!!」を目標に、歩行のトレーニングをするものとして開発された「ハマトレ」をみんなで  
行い、日々の歩行を大切にしていきましょう♪

※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ハマトレの詳細な効果はこちらをチェック！
- ②Youtubeにて「横浜市歌ver」公開中♪



# 令和7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23日(水) ※測定あり

第一部：佐野 友也さん（東急SレイエスFC 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）



② 5月22日(木)

第一部：松平 育子さん 吉田 明子さん（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(日)

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(火)

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）

⑤ 8月22日(金)

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）



⑥ 9月22日(月) ※測定あり

第一部：岡 浩樹さん 山崎 奈央さん（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）

※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。