

快眠・快食・快便・快運・快心・快身・快笑

セブン快!

自分でできる転倒予防!

5月21日(水) 14時~15時半
東寺尾地域ケアプラザ

懐メロ脳トレエクササイズ

6月13日(金) 14時~15時半
岸谷公園集会所 2階

自分でできる転倒予防!

6月18日(水) 10時半~12時
岸谷会館 1階

懐メロ脳トレエクササイズ
6月20日(金) 14時~15時半

東寺尾第一会館

和太鼓で! ドントト脳活

10月1日(水) 14時~15時半
東寺尾地域ケアプラザ

ぱぴぷ脳トレ運動レッスン
11月26日(水) 14時~15時半

南部明朗会館

和太鼓で! ドントト脳活

12月11日(木) 14時~15時半
東寺尾第3自治会館

GOGO健康講座では、地域の高齢者の皆さんの健康増進と快い心豊かな人生につながる取り組みを行っております。

ぜひ足をお運びいただき、一緒に楽しみながら健康になる「セブン快!」へお越しください!

横浜市東寺尾地域ケアプラザ

☎ 045-584-0129

担当：包括支援センター 出口