



令和8年8月号 (NO.389号)

〒221-0015 神奈川区神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

発行責任者：所長 小藪 基司

☎(代表) 435-2906 FAX 435-2908

[福祉・保健に関する相談電話] 435-3096

*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます

地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。

2026 運動講座

これからもいきいきとした生活をおくっていただくため、定期的に運動を取り入れていきましょう。

大人気の運動講座5回コースです。複数回の申し込みは可能ですが、都合が悪くなったらキャンセルのご連絡をお願いします。

参加費:無料

開催日	内容	講師
① 9月18日(金)	スローエアロビック	松本 しのぶ先生
② 12月18日(金)	スローエアロビック	松本 しのぶ先生
③ R9年1月15日(金)	リズム体操	鵜殿 眞理子先生
④ 2月19日(金)	玄米ダンベル体操	表 和美先生
⑤ 3月19日(金)	音楽で介護予防	高橋 亮太郎先生

申込み 9月1日(火)10時より ご都合の良い日を選んで申込みをしてください。

場 所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

時 間：13:30~14:45

対 象：65歳以上の方 定 員：各回25名(先着)

持ち物：タオル/飲み物

※当日は動きやすい服装・靴でご参加下さい。

【お申込み・お問合せ】

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話：045-435-2906

