

介護予防サークル紹介

神之木地域ケアプラザ内多目的ホールで活動する介護予防サークルを紹介します

※参加ご希望の方は活動日をケアプラザにご確認の上、お気軽に見学にお越しください。

しのぶ会

活動日時：毎月2回 1時間半位

(曜日・時間帯は講師の都合で変動します)

活動内容：血圧測定・健康チェック→

椅子に座ってストレッチ・脳トレ・筋トレ

→音楽をかけてのエアロビクス→クールダウン

運動強度：中程度

費用：1000円/月

※ケアプラザ主催の「男の筋トレ道場」を引き継ぎ、2014年から有資格の女性指導員による活動をしています。現在のメンバーは男性中心です。

休憩タイムの
おしゃべりも
楽しい～。



神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分

横浜市神奈川区神之木町7-1

TEL (代表) 045-435-2906

/FAX 045-435-2908

相談電話 045-435-3096

<開館時間>

月～土曜日 9時～18時

(夜間利用がある場合は21時閉館)

日曜・祝日 9時～17時

<休館日> 年末年始・第4日曜日

※状況により、開館時間及び地域包括支援センターの窓口での相談業務時間を変更している場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

閉館の状況についてはホームページでご確認いただけます。

横浜市神之木地域ケアプラザ<ホームページ>

<https://wakatake.net/category/facility/carekaminoki/>

