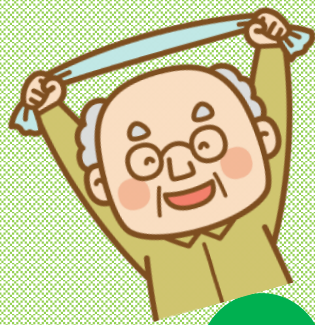




身

体

機

能

を

維

持

向

上

さ

せ

る

体 操

参加費：1500円



10月23日(金) 10:00～12:00

オルタナティブ生活館5階とびはね
横浜市港北区新横浜2-8-4

会場参加のみ

高齢者にとっての体操とは身体能力の維持や廃用予防、介護予防などの効果が期待されます。
高齢者が運動習慣を身につける良い機会となり、身体機能を維持向上させる体操を学びます。



講師：松沢 明彦 氏

ヒューマンサポート湘南院長
福祉クラブ生協顧問

キャリアアップ講座は 介護従事者のみならず、地域活動に携わる方、家族介護者、これから地域活動に参加してみたい方など、**どなたでも学べる実践的な講座**です。
知識やスキルを高めながら、一人ひとりが自信を持って活動につなげられることをめざしています。

お申込み
お問合せ

NPO法人 全員参加による地域未来創造機構(略称：未来機構)事務局
〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-8-4 オルタナティブ生活館3F
Tel:045-534-7131 Fax:045-534-7151
e-mail:minnano@miraikikou.org
<https://www.minnanomiraikikou.org>

※お申込みは右記QRコードの他電話、FAX、メールでも受け付けます

