

対 象:40 歳以上~

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ主催

トータルエイジレスケア講座(後期)



日 時:毎月 1 回(10 月~平成 27 年 3 月まで) 《全 6 回》

① 10 月 16 日(木)	② 11 月 20 日(木)	③ 12 月 18 日(木)
④ 1 月 22 日(木)	⑤ 2 月 19 日(木)	⑥ 3 月 19 日(木)

毎回、15:30~16:30

内 容:生涯、元気!幸せ!笑顔!で過ごすためのヒントとなるストレッチング・
身体のケア・トレーニング・簡単な食生活のアドバイスをトータルで行います。
呼吸法や体のリラックス法等も学びます。

講 師: トータルエイジレスケアトレーナー
ジャイロキネシス GYROKINESIS® トレーナー
JSA ストレッチングインストラクター

今泉 優子先生

加齢に
負けない
毎日を!



参加費:無 料



定 員:20 名程度(先着順)定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

申し込み:お電話または、窓口でお申し込みください

持ち物:水分補給用の飲み物・汗拭きタオル

※動きやすい服装で、裸足になれるようにしてお越しください。

*****お問い合わせ・お申し込み先*****



横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

地域活動交流 ☎ 045-910-5211

