

# フレイル予防運動教室を鶴見公会堂で開催します

主催：鶴見フレイル予防運動教室

フレイル予防運動教室を鶴見公会堂の会議室で開催します。

加齢に伴う筋力低下の防止を目的とした体操を行います。

健康維持・増進のために、皆様奮ってご参加ください。

**日程：木曜日 9時15分～10時15分（60分）**

**4月17日、24日（1号会議室）**

**5月1日、8日（1号会議室）**

**6月5日、12日（1号会議室）**

**7月3日（3号会議室）、7月10日（1号会議室）**



内容：筋力トレーニング・ミニ講話

場所：鶴見公会堂 7階1号会議室 鶴見西口SEIYUの建物

（横浜市鶴見区豊岡町2-1 フーガ1 7階）

定員：20～30名 予約必要なし 直接お越しください

対象：将来のために体力アップをしたい方、概ね65歳以上

金額：1人1回300円

服装：運動できる靴

持ち物：タオル・飲み物

講師：健康運動指導士

新規の方も、大歓迎です。

お問合せは

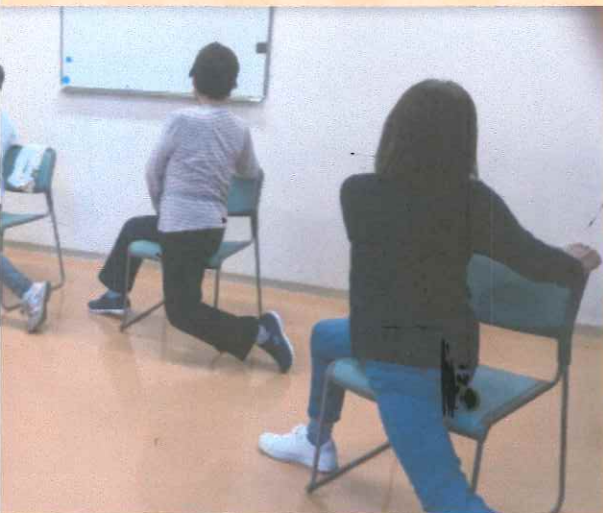
連絡窓口の河崎090-5204-4883

までお願いします



皆様のおかげで、この運動教室は鶴見区新たなチャレンジ応援に採択されました

# 椅子を使った 予防体操



1 5/8会議室1  
5分~10時15分  
見公会堂  
回300円

## お子様と ママのフレ



5/ 1 和室  
木曜日10時30分  
鶴見  
親子ペア

中 お友達づくり 情報交換  
申込み下さい 受付電話 09

## シニアの椅子を使った フレイル予防体操



5/1会議室1 5/8会議室1  
木曜日9時15分～10時15分  
鶴見公会堂  
1回300円

## お子様と一緒に運動！ ママのフレイル予防ヨガ



5/1和室 5/8会議室1  
木曜日10時30分～11時30分  
鶴見公会堂  
親子ペアで1回500円



仲間募集中 お友達づくり 情報交換できる場所  
気軽にお申込み下さい 受付電話 090-5204-4883