

ノルディックウォーキング

無料体験講座



日時： 5月 16 (火)
14時～16時
場所： 恩田地域ケアプラザ
駐車場 (雨天時：室内)
対象： どなたでも
定員： 12名
参加費： 無料 (ポール貸出し100円)
持ち物： 動きやすい服装・飲み物・タオル
帽子・マスク・運動靴 (雨天時：室内履き)
ノルディックポール (お持ちの方)

講師

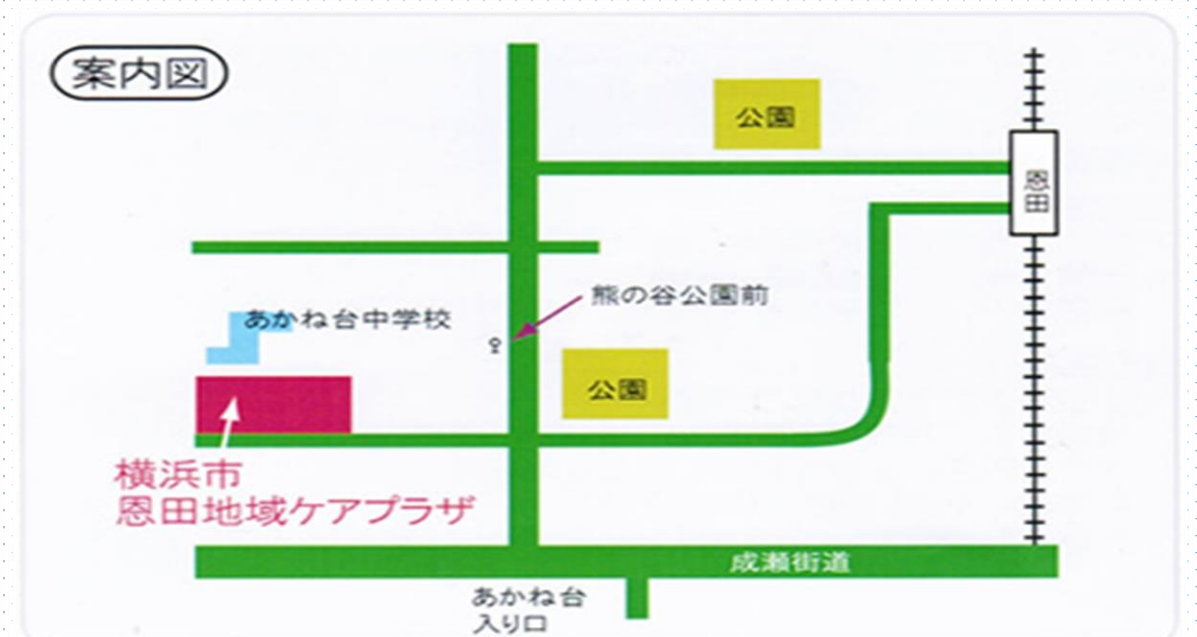
横浜市スポーツ協会
所属

黒岩インストラクター



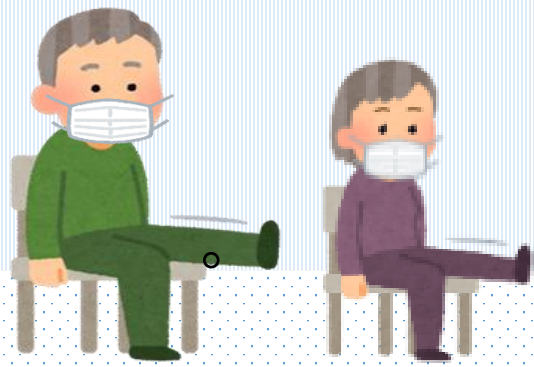
「ノルディックウォーキング」は、2本のウォーキングポールを使うことで、膝や腰への負担を減らし、全身の約90%の筋肉を使うことができる全身運動です。
体験会では、ポールの使い方、歩く姿勢など、インストラクターの先生に教えていただけます。
ぜひ、お気軽にご参加ください！

【お問い合わせ・お申込み先】
横浜市恩田地域ケアプラザ
〒227-0066
横浜市青葉区あかね台2-8-4
(あかね台中学校となり)
電話：045-988-2010



脳トレサロン

～皆で笑ってワイワイ脳トレ体操～



日時： ○月 ○日 ()

○時～○時

場所： 恩田地域ケアプラザ
2階多目的ホール

持ち物： 動きやすい服装
飲み物・タオル

対象： どなたでも

定員： 12名

参加費： 無料

講師



介護福祉士

英田 沙友里さん

介護士としてデイサービス事業所に勤務し、沢山のご利用者と一緒に体操を続けてきました。その経験を生かして楽しい時間を過ごしましょう

【ケアプラザへお越しになる皆様へ】

- ・感染症予防の為、館内ではマスク着用をおねがいします
- ・発熱・倦怠感・風邪症状（喉の痛みなど）体調がすぐれない方は来館をお控えください
- ・入館時には、検温と手指消毒をお願いします

【お問い合わせ・お申込み先】

横浜市恩田地域ケアプラザ

〒227-0066

横浜市青葉区あかね台2-8-4

（あかね台中学校となり）

電話：045-988-2010

