

こころとカラダの健康教室

ともの輪

こころとカラダの健康教室ともの輪では、参加者同士で楽しく交流をしながら、介護予防のための健康体操を行っています。

住み慣れた地域でいつまでも過ごせるように、
楽しく健康づくり・友達づくりをしませんか



日時・定員

会場



裏面の表をご確認ください

参加費 : 無料 実施時間 : 30分間

持ち物 : マスク (必須)、上履き、飲み物、タオル

対象 : 海老名市内にお住まいの65歳以上の方

申込 : 電話での当日予約制

※安全対策のため、一部内容を変更して実施しています

予約受付方法

参加当日に下記の時間内・予約用番号に電話をしてください

※予約はおかけになった本人又はご家族のみ受付

午前実施会場 : 参加日の**当日午前8時半から9時半まで**

午後実施会場 : 参加日の**当日午前11時から12時**

予約用番号 090-2452-1452

開催曜日 ※祝日休み	時 間 ・ 定 員 ・ 会 場			
	会 場	実施日(3月まで)	定員	実 施 時 間
第1・3 (月)	大谷コミセン	1月4日 1月18日	12名	第1部 10時～10時30分
		2月1日 2月15日		
		3月1日 3月15日	12名	第2部 11時～11時30分
第1・3 (火)	下今泉コミセン	1月5日 1月19日	9名	第1部 10時30分～11時
		2月2日 2月16日		
		3月2日 3月16日	9名	第2部 11時30分～12時
第1・3 (水)	上河内市営 住宅集会所	1月6日 1月20日	6名	第1部 10時～10時30分
		2月3日 2月17日		
		3月3日 3月17日	6名	第2部 11時～11時30分
第1・3 (木)	本郷コミセン	1月7日 1月21日	9名	第1部 10時～10時30分
		2月4日 2月18日		
		3月4日 3月18日	9名	第2部 11時～11時30分
第1・3 (金)	門沢橋 自治会館	1月15日	10名	第1部 10時～10時30分
		2月5日 2月19日		
		3月5日 3月19日	10名	第2部 11時～11時30分
第2・4 (月)	柏ヶ谷コミセン	1月25日	12名	第1部 10時～10時30分
		2月8日 2月22日		
		3月8日 3月22日	12名	第2部 11時～11時30分
第2・4 (火)	勝瀬文化 センター	1月12日 1月26日	8名	第1部 10時～10時30分
		2月9日		
		3月9日 3月23日	8名	第2部 11時～11時30分
第2・4 (水)	上今泉コミセン	1月13日 1月27日 2月10日 2月24日 3月10日 3月24日	12名	14時～14時30分
第2・4 (木)	あいあい館	1月14日 1月28日	5名	第1部 10時～10時30分
		2月25日		
		3月11日 3月25日	5名	第2部 11時～11時30分
第2・4 (金)	国分寺台 文化センター	1月8日 1月22日	12名	第1部 10時～10時30分
		2月12日 2月26日		
		3月12日 3月26日	12名	第2部 11時～11時30分

他会場の詳細につきましては、社協ホームページ又はお電話でご確認ください。

予約専用番号 090-2452-1452

※予約受付時間については、表面をご覧ください