

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(5月まで)	定員	実 施 時 間
第1・3 (月)	大谷コミセン	4月19日	12名	第1部 13時30分～14時
		5月17日	12名	第2部 14時30分～15時
第1・3 (火)	高座クリーン センター	4月20日	10名	第1部 13時30分～14時
		5月18日	10名	第2部 14時30分～15時
第1・3 (水)	上河内市営 住宅集会所	4月21日	6名	第1部 10時～10時30分
		5月19日	6名	第2部 11時～11時30分
第1・3 (木)	本郷コミセン	4月15日	9名	第1部 10時～10時30分
		5月6日 5月20日	9名	第2部 11時～11時30分
第1・3 (金)	門沢橋 4月⇒自治会館 5月⇒コミセン	4月16日	10名	第1部 10時～10時30分
		5月7日 5月21日	10名	第2部 11時～11時30分
第2・4 (月)	柏ヶ谷コミセン	4月26日	12名	第1部 10時～10時30分
		5月10日 5月24日	12名	第2部 11時～11時30分
第2・4 (火)	勝瀬文化 センター	4月27日	8名	第1部 10時～10時30分
		5月11日 5月25日	8名	第2部 11時～11時30分
第2・4 (水)	上今泉コミセン	4月28日 5月12日 5月26日	12名	14時～14時30分
第2・4 (木)	あいあい館	4月22日	5名	第1部 10時～10時30分
		5月13日 5月27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	4月23日	12名	第1部 13時30分～14時
		5月14日 5月28日	12名	第2部 14時30分～15時

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