

と

も

の

輪

こころとカラダの健康教室ともの輪では
認知症、介護予防の為の健康体操を行っています。
お好きな会場にお好きな時に参加出来ます！
健康づくり・友達づくりを一緒にしませんか？
お気軽にご参加ください！

全身のさすり運動やストレッチ体操のあと
筋トレなども行っています！
休憩を入れながら合計90分体操をしています。
運動が苦手な方でも出来る簡単な運動です。
※コロナ禍のため歓談タイムは行っていません



日時・定員

会場

参加費 : 無料

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

参加方法 : 参加当日に直接会場へお越しください

※自宅で体温を測ってからご参加ください。

開催曜日 ※祝日休み	時 間 ・ 定 員 ・ 会 場			
	会 場	実 施 時 間	実施日（5月まで）	定員
第1・3 （月）	社家自治会館	10時～11時30分	4月18日	15名
	大谷コミセン	13時30分～15時	5月2日 5月16日	15名
第1・3 （火）	国分北集会所	10時～11時30分	4月19日 5月17日	12名
第1・3 （水）	上郷自治会館	10時～11時30分	4月20日 5月18日	15名
第1・3 （木）	本郷コミセン	10時～11時30分	4月21日	15名
	総合福祉会館	13時30分～15時	5月19日	15名
第1・3 （金）	門沢橋 コミセン	10時～11時30分	4月15日	15名
	中新田 自治会館	13時30分～15時	5月6日 5月20日	12名
第2・4 （月）	柏ヶ谷 コミセン	10時～11時30分	4月25日	15名
	杉久保 コミセン	10時～11時30分	5月9日 5月23日	15名
第2・4 （火）	勝瀬 文化センター	10時～11時30分	4月26日	12名
	総合福祉会館	13時30分～15時	5月10日 5月24日	15名
第2・4 （水）	国分中央 自治会館	10時～11時30分	4月27日	10名
	上今泉 コミセン	※13時40分～14時40分	5月11日 5月25日	15名
第2・4 （木）	あいあい館	10時～11時30分	4月28日	8名
	総合福祉会館	13時30分～15時	5月12日 5月26日	15名
第2・4 （金）	中新田 コミセン	10時～11時30分	4月22日 5月13日 5月27日	15名

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。