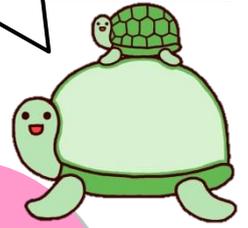


# いつまでもハツラツと！ 健康サポート教室

自分のペースで  
はじめてみませんか！



## か め の 会

一歩ずつマイペースで健康づくりをしませんか？  
指の体操、ストレッチ、腕・足の運動などで健康増進を図ります。  
体操を楽しみながら心身ともにリフレッシュしましょう！  
ぜひ、一度お気軽に参加してみませんか！

＜期 間＞2026年4月～2027年3月

＜日 時＞第2・第4木曜日（詳細日程は裏面をご確認ください。）

①13：30～14：30（受付13：15～）

②15：00～16：00（受付14：45～）

※①・②のどちらかのみ、ご参加いただけます。

（祝日・年末年始、その他都合によりお休みを頂く場合がございます。）

＜場 所＞いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

＜定 員＞各回30名

＜対 象＞どなたでも

＜参加費＞300円（保険料含む）

＜持ち物＞飲み物 浴用タオル

＜申込方法＞電話・窓口



＜お申込み・お問合せ＞

横浜市泥亀地域ケアプラザ TEL:045-782-2940(菊地)

2026年度

# かめの会 日程表



★第2・4木曜日

4月 9日 (木)	10月 8日 (木)
4月23日 休み	10月22日 (木)
5月14日 (木)	11月12日 (木)
5月28日 (木)	11月26日 (木)
6月11日 (木)	12月10日 (木)
6月25日 休み	12月24日 (木)
7月 9日 (木)	1月14日 (木)
7月23日 (木)	1月28日 (木)
8月13日 休み	2月11日 休み
8月27日 (木)	2月25日 (木)
9月10日 (木)	3月11日 (木)
9月24日 (木)	3月25日 (木)

★時 間 ①13:30~14:30 または ②15:00~16:00

★場 所 いきいきセンター金沢2階 多目的研修室



## 参加にあたってのお願い

- \* 発熱や風邪症状等、体調が優れない場合は参加をお控えください。
- \* 水分補給のために飲み物をお持ちください。
- \* 荒天候（台風・強風・大雨・大雪 等）の場合は中止になる場合がございます。
- \* かめの会は活動保険に加入しています。参加中にケガをしたときは、その場でケアプラザ職員にお伝えください。

