

2025年度

シルバースポーツ健康講座

「明日の体をつくる健康体操」

神奈川県を中心にシニアの体操指導を行う久野先生に、転びにくい体づくりやフレイル予防の生活習慣などのお話を聞きながら健康体操をします。
衰えない体をつくり、明日も元気に過ごしましょう。

日程 2026年3月12日（木）

時間 14：00～15：30

（受付 13：45～）

場所 日野南コミュニティハウス

※バス停「原」もしくは「野村港南台」下車・徒歩5分

講師 かながわ介護予防・健康づくり運動指導員

久野 秀隆 先生

対象 60歳以上の方

定員 40名（先着順）

費用 無料

持ち物 水分補給の飲み物

※動きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください

体調のすぐれない方は、無理をなさらないでください

2/9（月）からお電話にてお申込みください



《お申込み・お問合せ》 日野南地域ケアプラザ ☎045(836)1801

主催：日野南地区社会福祉協議会

共催：日野南コミュニティハウス

協力：日野南保健活動推進員

日野南地域ケアプラザ