

～元氣なうちから始めよう ポジティブエイジング シリーズ～

# ケア・ウォーキング講座

**歩いて、元気に、安心生活！**

- ・ 転倒予防: バランス&筋力アップで安全な毎日
- ・ 認知症予防: 脳を活性化する楽しい歩き方
- ・ メンタルケア: リラックス&ストレス解消

無理なく続けられる、楽しみながら学べるウォーキング講座です！  
健康な体と心を手に入れる第一歩を、今、踏み出しましょう。

**日時: 3月20日(金) 13:00～14:30**

**講師: 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会指導員  
健康運動指導士 根本 裕子氏**

**場所: 西柴地域ケアプラザ 多目的室1**

**定員: 25名**

**持ち物: 水分、タオル、普段履いている運動靴**

※普段履いている靴を着用しての講座になります

※動きやすい服装でお越しください

**参加費: 無料**

**申込み: お電話またはご来館にて**

**締切: 3月13日(金)**



(お問い合わせ・お申し込み先)

横浜市西柴地域ケアプラザ・地域包括支援センター

**TEL: 780-1150**