

MACHIKATSU

まち活

おうち時間で見つける新たな暮らし。
いつでも取り入れられる健康づくり
のヒントがいっぱい！
ゲストスピーカーの話を聞いたり、
参加者同士で情報交換しましょう。
お気軽にご参加ください。

カフェ

テーマ 6月23日 木

「暮らしの中の健康づくり」

10:00~12:00 (開場 9:45)

参加費：無料

青葉区役所 4階会議室
定員 30人 (応募者多数の場合抽選)

【ゲストスピーカー】

理学療法士
新田 智裕さん

元石川町に理学療法士と管理栄養士が開く「スタジオ&BALENA」を経営。通所デイ、スタジオ、カフェなど地域に場の提供という新しいスタイルで活躍中。

健康運動指導士
(まち活パートナーズ)
石井 佳代子さん

健康体操、椅子に座った体操、姿勢改善、呼吸&体幹エクササイズなど幅広い年代、障がいの有無問わず様々なクラスを指導。



【申込み方法】

氏名・電話番号・e-mail を直接またはメールでお申し込みください。[6月20日(月)締切]

【申込み・問合せ】青葉区区民活動支援センター (区役所1階)

TEL : 978-3327 e-mail : ao-machikatsu@city.yokohama.jp

《予告》10/6「まちづくり」 12/15「地産地消」 会場：区民活動支援センター

