

| 日下地区 町ぐるみ健康づくり教室 |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 会場               | 日下地域ケアプラザ（住所：港南区笹下3-11-1）           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 開催日・時間           | 第1・第3木曜日 午前10：00～11：30              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 運営主体             | 日下地区 保健活動推進員                        | <p>&lt;活動風景&gt;</p>    |
| 内容               | ストレッチ<br>筋力トレーニングを取り入れた体操等          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 会費               | 1回100円                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 新規参加者<br>受け入れ状況  | 受け入れ可能<br>原則、日下地区のかた募集中！            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 参加方法             | 日下地域ケアプラザへ連絡<br>※保健活動推進員から折り返し連絡します |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 連絡先              | 日下地域ケアプラザ<br>☎045-843-3555          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| アピールポイント         | 楽しみながら体力の維持・向上できます！                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

※令和7年4月1日時点