

翠風荘「健康増進月間」2月

体を動かして、楽しい春を迎えましょう(*。*)

トレーニング アドバイス

・【当日現地にて、随時受付します。】

- ・平成30年2月 5日(月)～ 9日(金)
- ・平成30年2月13日(火)～16日(金)
- ・9:30～12:00、13:00～16:00
(所要時間 約30分)
- ・翠風荘 健康づくりコーナーにて
- ・無理なく心地よく！トレーニングマシンで正しい筋力トレーニングを介護予防運動指導員が教えます！

姿勢測定

・【当日現地受付、午前・午後 各20名 先着順！】

- ・平成30年2月5日(月)、9日(金)、15日(木)
- ・9:30～11:30、13:30～15:30
(所要時間 約15分)
- ・翠風荘 ロビーにて
- ・専門機器を使用して姿勢を測定、結果も帳票で提供！
アドバイスをふまえてトレーニングすれば効果倍増！

ひばりエクサ サイズ講座

・【事前電話申込、午前・午後 各15名 先着順！】

- ・平成30年2月2日(金)
- ・10:00～11:00、14:00～15:00
- ・翠風荘 萩・楓の間にて
- ・みなさんご存知！美空ひばりさんの名曲にのって♪楽しく運動しましょう！（愛燦々・東京キッドなど予定）

スクエア ステップ講座

・【事前電話申込、午前・午後 各15名 先着順！】

- ・平成30年2月23日(金) 28日(水)
- ・10:00～11:30、13:30～15:00
- ・翠風荘 中広間にて
- ・転倒骨折や認知症予防にも効果的！頭に体に刺激的な運動で楽しい時間を共有しましょう

参加資格：無料・原則60歳以上の横浜市民

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル

場所：横浜市翠風荘（栄区老人福祉センター）
横浜市栄区野七里2-21-1



申込方法：「トレーニングアドバイス」と「姿勢測定」の受付は、当日現地にて受け付けします。
直接、翠風荘へお越しください。

「ひばりエクササイズ講座」「スクエアステップ講座」の申し込みの際に、氏名・年齢・電話番号をお伝えください。（当日は、室内用シューズをお持ちください）

申し込み後にキャンセル・欠席する場合にはご連絡ください。

申し込み受け付けは、先着順となります。

電話 045-640-0014(平日9:00-17:00)

FAX 045-640-0024

公益財団法人 横浜市体育協会 健康づくり事業課

平成30年1月11日～1月31日(先着順)



個人情報保護

*個人情報は、お申込みされた事業にかかる応募者整理や緊急時等の連絡、名簿作成、傷害保険加入に利用します。それ以外で法令等によるほか、事前に本人の同意を得ることなく第三者に提供することはありません。当日の様子は、(公財)横浜市体育協会写真撮影をさせていただきます。また、横浜市役所及び当協会の広報(ホームページ・チラシ等)において写真の一部を掲載いたしますので、併せてご了承ください。

◆主催：横浜市 健康福祉局 高齢健康福祉課

◆主管：公益財団法人 横浜市体育協会

◆協力：老人福祉センター 横浜市翠風荘（指定管理者：さかえ区民活動支援協会）

アクセス：※いずれも神奈川中央交通バス

■JR 港南台駅から

「栄プール」行 終点下車すぐ

「上郷ネオポリス」行 終点下車 徒歩5分

■JR 大船駅から

「栄プール」行 終点下車すぐ

「金沢八景駅」行 「長倉町」下車 徒歩8分

■京急金沢八景駅から

「大船駅」行 「長倉町」下車 徒歩8分

「上郷ネオポリス」行 終点下車 徒歩5分



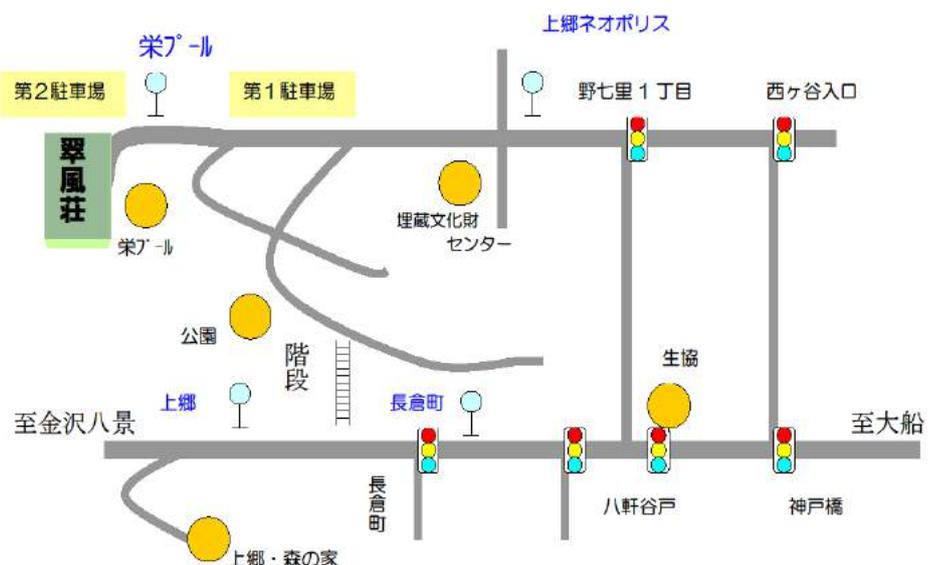
駐車場

■1回400円（栄プール共用）

翠風荘アクセスマップ

■横浜市栄区野七里 2-21-1

電話：045-891-4141



翠風荘 「健康増進月間」 2月

体を動かして、楽しい春を迎えましょう(*。*)

ひばりエクササイズ講座

- ・ひばりエクササイズとは？
偉大なるエンターティナー、美空ひばりさんの楽曲に振り付けをしたものです。介護を要せず、自立して日常生活を送れるように中高齢者の基礎生活体力の保持・増進を目的にしています。『エアロビックダンス』をベースに考えられたエクササイズです。
- ・平成30年2月2日（金）
 - ・午前の部10：00～11：00
 - ・午後の部14：00～15：00
 - ・翠風荘 萩・楓の間にて

覚えやすく楽しいフィットネス
ダンスプログラム

♪予定曲♪

「愛、燦々」「東京キッド」
「川の流れのように」など

スクエアステップ講座

- ・マス目を前後左右にステップ！
骨折や認知症予防にも効果的。
頭に体に刺激的な運動で楽しい
時間を共有しましょう。
- ・平成30年2月23日（金）
- ・平成30年2月28日（水）
 - ・午前の部10：00～11：30
 - ・午後の部13：30～15：00
 - ・翠風荘 中広間にて

「とにかく楽しい。笑いが絶えない。
コミュニケーションがとりやすい。
集中力・記憶力を要する。
意欲的に取り組める。」
と評価されています。



参加資格 : 無料・原則60歳以上の横浜市民
持ち物 : 動きやすい服装・室内用シューズ
飲み物・タオル

場 所 : 横浜市翠風荘（栄区老人福祉センター）
横浜市栄区野七里2-21-1

事前受付

申込方法：「ひばりエクササイズ講座」「スクエアステップ講座」の申し込みの際に、氏名・年齢・電話番号をお伝えください。
申し込み後にキャンセル・欠席する場合にはご連絡ください。
申し込み受け付けは、15名の先着順となります。

電話 045-640-0014(平日9:00-17:00)

FAX 045-640-0024

公益財団法人 横浜市体育協会 健康づくり事業課

平成30年1月11日～1月31日(先着順)



個人情報保護

*個人情報は、お申込みされた事業にかかる応募者整理や緊急時等の連絡、名簿作成、傷害保険加入に利用します。それ以外で法令等によるほか、事前に本人の同意を得ることなく第三者に提供することはありません。当日の様子は、(公財)横浜市体育協会写真を撮らせていただきます。また、横浜市役所及び当協会の広報(ホームページ・チラシ等)において写真の一部を掲載いたしますので、併せてご了承ください。

- ◆主催：横浜市 健康福祉局 高齢健康福祉課
- ◆主管：公益財団法人 横浜市体育協会
- ◆協力：老人福祉センター 横浜市翠風荘 (指定管理者：さかえ区民活動支援協会)

アクセス：※いずれも神奈川中央交通バス

- JR 港南台駅から
「栄プール」行 終点下車すぐ
「上郷ネオポリス」行 終点下車 徒歩5分
- JR 大船駅から
「栄プール」行 終点下車すぐ
「金沢八景駅」行 「長倉町」下車 徒歩8分
- 京急金沢八景駅から
「大船駅」行 「長倉町」下車 徒歩8分
「上郷ネオポリス」行 終点下車 徒歩5分

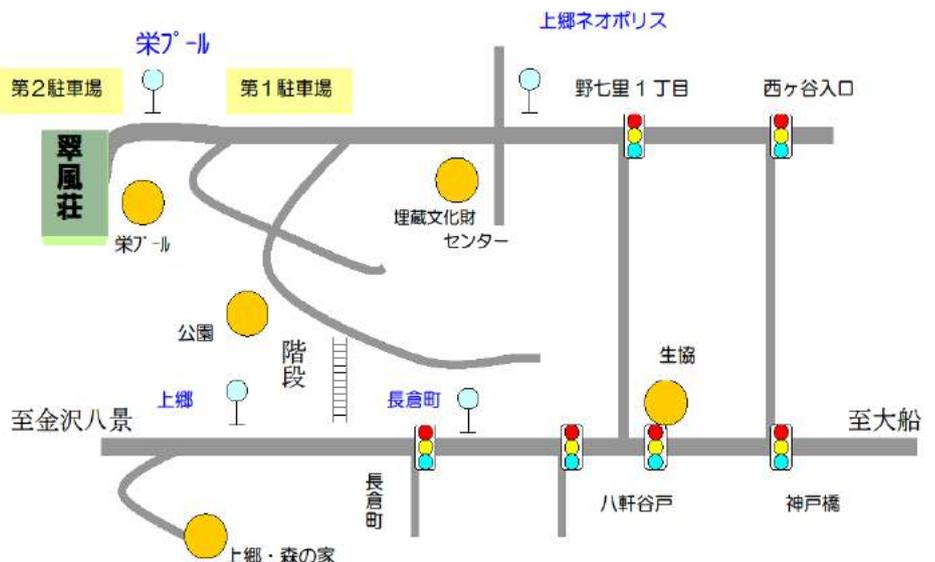


駐車場

- 1回400円(栄プール共用)

翠風荘アクセスマップ

- 横浜市栄区野七里 2-21-1
電話：045-891-4141



翠風荘 「健康増進月間」 2月

体を動かして、楽しい春を迎えましょう(*。*)

トレーニングアドバイス

- ・無理なく心地よく！トレーニングマシンで正しく安全なトレーニングを介護予防運動指導員が教えます！
- ・平成30年2月 5日（月）～ 9日（金）
- ・平成30年2月13日（火）～16日（金）
 - ・午前の部 9：30～12：00
 - ・午後の部 13：00～16：00
（所要時間 約30分）
- ・翠風荘 健康づくりコーナーにて



姿勢測定

- ・専門機器を使用して姿勢を測定、結果も帳票でお渡しします！アドバイスをふまえてトレーニングすれば効果倍増！
- ・平成30年2月 5日（月）
- ・平成30年2月 9日（金）
- ・平成30年2月15日（木）
 - ・午前の部 9：30～11：30
 - ・午後の部 13：30～15：30
（所要時間 約15分）
- ・翠風荘 ロビーにて



参加資格 : 無料・原則60歳以上の横浜市民
持ち物 : 動きやすい服装・飲み物・タオル
場所 : 横浜市翠風荘（栄区老人福祉センター）
横浜市栄区野七里2-21-1

当日受付

