

ご参加には、事前のお申し込みが必要です。〆切：3/11（金）

お電話またはメールでお申しください。

TEL：045-640-0016（受付時間：平日 9:00-17:00）

E-mail：kenko-keiei@yspc.or.jp

【必要事項】氏名、電話番号、参加希望時間帯→10時または13時
頂いた個人情報は、当イベントに関するご連絡の目的にのみ使用いたします。

健康チェックコーナー

簡単な体力測定で
フレイルチェックしてみましょう！

【測定項目】

握力、開眼片足立ち、5m歩行、
椅子立ち上がり



はつらつ体操体験

コグニサイズ、脳トレ体操、フレイル予
防体操を各15分ずつ体験できます。
好きなもの1つだけでもどうぞ！



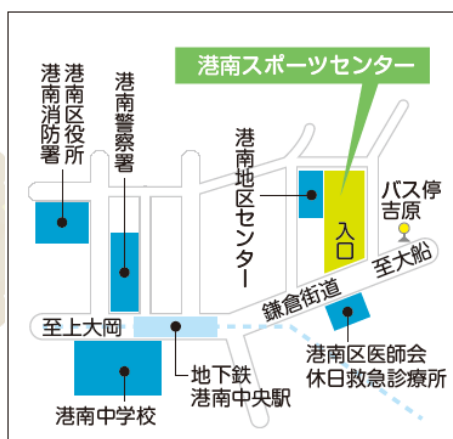
姿勢測定コーナー

正しく歩くには、
正しく立つことから！
その場で立ち姿勢を撮影し、
すぐに結果が分かります。



シニア e-sports 体験

運動が苦手な方も、ゲーム感覚で、
楽しくできる！
いま話題の e-sports を体験して、
頭と体をリフレッシュしましょう！



港南中央駅徒歩 5 分

【公式 HP】

室内シューズを
お持ちください



◀◀ **会場：港南スポーツセンター**

横浜市営地下鉄『港南中央駅』下車 徒歩 5 分