

令和7年度

介護予防 のびのび体操

第1・第3木曜日

時間 午後13:30～14:30

場所：山下地域ケアプラザ

※のびのび体操は月2回に変更します

※祝祭日はお休みです

みんなで一緒に運動をしましょう。

健康を維持するためには、

『運動』 『栄養』 『人とのつながり』



※飲み物、タオル、室内履き

参加費：1回 300円

問い合わせ先・連絡先

横浜市山下地域ケアプラザ
包括支援センター：薄葉(うすば)

TEL：045-931-6275

介護予防 のびのび体操

第1・第3木曜日

時間 午後13:30～14:30

場所：山下地域ケアプラザ



※のびのび体操は月2回に変更します

※祝祭日はお休みです

※1月は15日だけです

= 令和7年度予定 =

4月	5月	6月	7月	8月	9月
3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18
10月	11月	12月	1月	2月	3月
2・16	6・20	4・18	15	5・19	5・19

問い合わせ先・連絡先

横浜市山下地域ケアプラザ
包括支援センター：薄葉(うすば)

TEL：045-931-6275