



たまプラにいい時間発見！

青葉 GoGoクラブ

体幹を鍛える楽ちん体操と
お茶を飲みながらの楽しい
ひと時♪

- 椅子に座ってのストレッチ
- ピアノの生演奏と歌の時間
- 初体験のイベント続々

毎週木曜9時半より

参加費500円
見学無料

トレーナー 本杉ひとみ
高齢者の方にもわかりや
すく無理のない運動を心
がけています！

音楽講師 青柳志保
歌の指導、演奏のみならず
芸術指導全般に活躍中！

横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業

詳しくは

たまプラーザ地域ケアプラザ

今田まで

045-910-5211へ

神奈川県転倒予防医学研究会

045-532-6106

Email

tentou@happy.email.ne.jp

6月は13日です



たまプラにいい所みい~つけた！

てんとうむしの会

転倒予防体操と楽しい仲間づくりに！

場所：3丁目カフェ（青葉区美しが丘1-10-1）

日時：毎月1回(月)午前10時から12時まで

内容：1部 転倒予防体操（参加費500円）

2部 てんとうむしサロン（お茶代300円）

★プチ講習あり

プチ体操、音楽、健康講座、

ゲーム、トランプ、お話タイムなど

※2部は、たまプラーザ地域ケアプラザとの共催事業です

1, 2部どちらか
だけでもOK



NPO法人 神奈川県転倒予防医学研究会

☎045-532-6106まで

私とともに
楽しみましょう！



お茶とおしゃべり



ついでに身体も鍛えちゃおう



転倒予防トレーナー
本杉ひとみ

後援：横浜市青葉区役所

転倒予防 教室

ここ最近、
転びやすくなったり
つまずきやすくなったり
していませんか・・・？
私たちと一緒に身体のバランス
を整え体力作りを始めませんか？

活動内容

- ・転倒予防トレーナー指導の体操
- ・健脚測定会
- ・転倒予防講座など

日時：6月3日(金)、28日(火)
13:00～14:00

料金：1回500円(見学無料)

場所：たまプラーザ地域ケアプラザ

石川雅宗トレーナー

転倒予防トレーナーを5年に
渡り務める。パーソナルトレ
ーナーとしても年間1,000人
以上の健康増進に携わる。フ
ィットネス指導歴22年、整
体師、俳優、オーナーシェフ
もこなすマルチトレーナー。



認定NPO法人 神奈川県転倒予防医学研究会

☎045-532-6106 mail:tentou@happy.email.ne.jp

<https://k-tentou.jp/>