

本牧・根岸



ウォーク & 健康フェスティバル
開催中

美しい景色を
見ながら...
気持ちいい!



本牧和田地域ケアプラザ主催の「健康づくり
楽笑サロン さつき会」では、参加者の方と共に
体操をしたり、本牧原地域ケアプラザ主催の
「子育てサロン」では、親子の方への声かけや
共に遊んだり、見守り等しています。
また、ハローよこはま・元気フェスタやウォーク &
健康フェスティバルにも参加 協力しています。



お友達が
たくさん
できました。

子育てサロン
- 原町にて -



お母さんの
健康チェック!

中区健康ナビゲーション 事業について

中区福祉保健課 健康づくり係

ハロ-おはま
元気フェスタ

骨密度測る人
来ないなあ...



おんなの会
元気あつたよ
😊

さあ、若さを保ち
リズムのしほ
リズム体操で笑顔

皆さん
とともにお上手です

心の講座
聴かせてみて
大抵大丈夫

楽笑サロン
「さつき会」
- 和田にて -



講師を
お招きしました。

25年度 高齢者運動・健康づくりサロン 参加者募集中!!

楽笑サロン「さつき会」

健康づくりにオススメです!
イスに座ってできるストレッチ運動と
レクリエーションでお悩み解決♪
健康づくりのコツを専門家が伝授!

- * 転倒予防に体を動かし、体づくりをしたい
- * 毎日テレビを見ているだけ、人と話し笑うこともない
- * 気が向いた時に参加できる集まりがいいな...

参加者 募集中! 参加費 1回 150円
(講師、保険、資料)

参加対象者: 65歳以上でケアプラザまで一人で来ることが出来る方

おの健康を
保つために...
- フルフル
講習会 -

