

元気！健康カフェ

11月

今回は【**元気になる体操**】

最近、体を動かしていますか？

少し動くだけで息切れなんて・・・



家でもできる簡単な運動を

介護予防デイサービス はなまる元気塾

塾長の小田祥大先生に教えてもらいましょう。



毎日少しずつでも、
積み重なれば体も元気に
なります。

人生 100 年時代

頑張っていきましょう！

11月6日(金) 午後2時から午後3時

場所：**プラザ田島 学習室**

定員：**20名(当日先着順)**

費用：**無料**

連絡先 プラザ田島（川崎市教育文化会館田島分館）

電話 044-333-9120 / FAX 044-333-9770

主催 川崎市教育委員会



Colors, Future!
いろいろって、未来。

川崎市

【元気！健康カフェについて】

プラザ田島では、奇数月第一金曜日の午後、健康にまつわることを『元気！健康カフェ』として開催しています。【カフェ】と名前がついていますが、飲み物は出ませんので、ご了承ください
何かイベントについてリクエストがあれば、いつでもご相談ください

「元気！健康カフェ」は、健康をテーマにした講座や体操、ゲームなどを通して楽しみながら、地域のみなさんがつながりあうことを目的とした講座です

【昨年度、参加された方々の感想です】

- 体の動かし方が良く分かった
- 体を動かす意識が大事ということがわかった
- 先生のお話がわかりやすかった
- 家でも家事の合間に体を動かしてみます
- とても楽しかった

・・・などなど



【プラザ田島公共交通機関のご案内】

川崎駅東口バスターミナルから臨港バス
7番乗り場 大師行（川23系統）か
8番乗り場 三井埠頭行（川22系統）で
大島三丁目下車

大師方面から
臨港バス川崎駅前行（川23系統）で
四ッ角下車

駐車場・駐輪場はありません

