

# 頭と身体 の

# ストレッチ教室

開催日時

2月28日（木）10:00-11:30

◆ ◆ メニュー ◆ ◆

- ① **ストレッチ**（太もも周り、足首のストレッチ）  
筋トレの為の準備、関節可動域の向上を目的
- ② **筋トレ**（スクワット等の下半身を中心に。）  
転倒予防を目的とした筋トレ。自宅でもできる筋トレを紹介します。
- ③ **楽しいレクリエーション**  
コミュニケーションを図り、認知症の予防を目的
- ④ **新杉田地域ケアプラザさんによるコグニサイズ**  
認知症予防の運動と 認知課題を組み合わせたものを紹介します。

開催場所：新杉田公園 レストハウス内

対象：65歳以上の方 定員：20名

参加費用：100円

受付：2月10日より開始

お電話(045-776-3313)

もしくは新杉田公園受付窓口までお越し下さい。

お問い合わせ：新杉田公園

横浜市磯子区杉田5-32 ☎045-776-3313

共催：新杉田地域ケアプラザ

春に向けて  
準備運動  
しませんか？