

# 元気なうちから介護予防

横浜市 健康づくり・介護予防事業

「ラジオ体操ひろば」をつくりました！

老人クラブの仲間や地域の高齢者を  
寝たきり・認知症にしないために  
ラジオ体操で健康維持

健康は、損なって初めてそのありがたさに気づくもの。  
取り返しがつかなくなる前に、自分のためにも、家族の  
ためにも、今見直されているラジオ体操で、楽しく介護  
予防をしませんか？

日時

平日毎日開催（土日、悪天候時を除く）  
※平成 25 年 7 月 16 日より

時間

午前 7 時から  
※今後参加者の皆さんの要望で決めていきます。

場所

あけぼの公園  
※東山田 4 丁目 観音寺の裏

その他

- 会場までの往復は、ポイ捨てなどのごみ拾いと、当校児童の見守り、声かけ運動も行います。
- 夏休み中も継続します。小中学生の皆さんもぜひ参加してください。

連絡先:

- GOGO クラブ(老人クラブ)  
会長 宮上 昭 591-5811
- 東山田四丁目町内会  
会長 塚越 竹四郎 591-5647

