

締め切り間近！！お急ぎを

エンジョイ！ ハマトレ

～ハマトレ効果検証講座～

もっと

あなたの力でハマトレを 青葉区に広めよう！



ハマトレとは、横浜市がロコモ[※]を予防のために開発したトレーニングです。

青葉区でよりハマトレを広めるために高齢者の方々に3カ月間ハマトレを実施していただき、その効果を検証する講座を行います。ハマトレの効果を実感し、青葉区みんなで元気になりましょう!!ぜひご協力ください。

※ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称で、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことです。

対象の方

青葉区にお住いの概ね65歳以上の方でハマトレの効果検証に協力していただける方のうち、下記の項目に該当する方。

①運動する機会が少ない

②歩くスピードが遅くなったと感じている

③つまずきやすくなったと感じている

注意

※基本的に全14回参加できる方が対象です。
※医師から運動制限の指示を受けている方は参加できません。



日時・会場・定員

どちらか1か所の会場を選んでください。地図・住所は裏面をご参照ください。
※会場までは公共交通機関をご利用ください。

会場	定員	時間	日にち (毎週 火曜日) ※1月2日を除く
スマイル藤が丘	20名	9時30分 ～ 11時30分	①10月24日
			②10月31日
			③11月7日
			④11月14日
			⑤11月21日
			⑥11月28日
			⑦12月5日
			⑧12月12日
			⑨12月19日
リーフエスコートあざみ野	20名	14時00分 ～ 16時00分	⑩12月26日
			⑪1月9日
			⑫1月16日
			⑬1月23日
			⑭1月30日
			全14回

講座内容

1回・14回：体力測定・アンケート等
2～13回：ハマトレ実践ほか

【申込み期間】

平成29年10月4日(水)から平成29年10月20日(金)

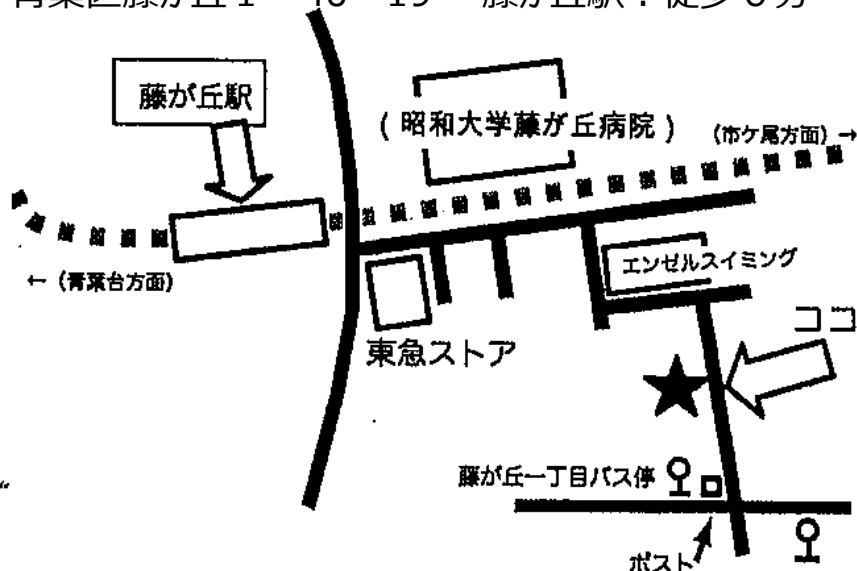
【申込み方法】

電話にてお申し込みください。定員を超えた場合は選考をさせていただき、参加の可否は郵送にてお知らせします。

【問い合わせ・申し込み先】 青葉区役所福祉保健センター 高齢・障害支援課 高齢者支援担当
電話：978-2452(平日9時～17時) FAX：978-2427

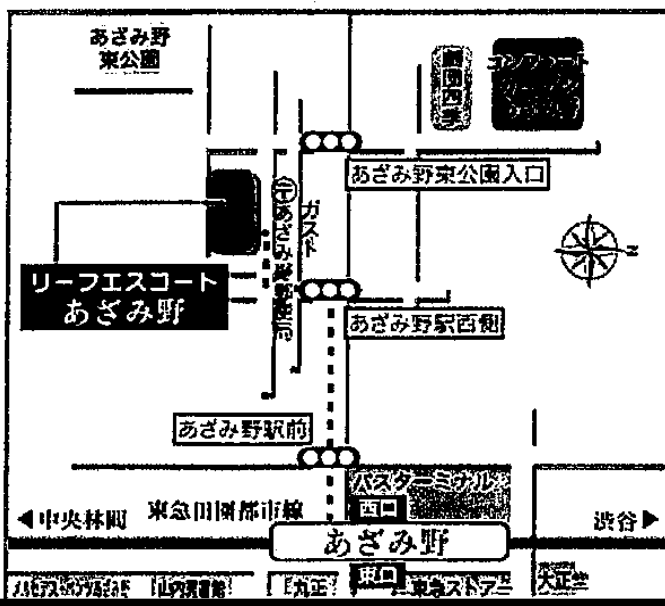
スマイル藤が丘（地域密着型介護サービス事業所・多世代交流拠点）

住所 青葉区藤が丘1-40-19 藤が丘駅：徒歩6分



リーフエスコートあざみ野（サービス付き高齢者住宅）

住所 青葉区あざみ野2丁目14-7 あざみ野駅：徒歩5分



【申込み書】平成29年10月4日～10月20日 FAX：978-2427

青葉区高齢者支援担当

希望場所選択 スマイル藤が丘・リーフエスコートあざみ野

氏名	
生年月日	T・S 年 月 日 (歳)
郵便番号・住所	〒
電話番号	
該当項目 (複数選択可)	①運動する機会が少ない ②歩くスピードが遅くなった ③つまずきやすくなった