

# リカバリータイムズ（活動類型：通所）

鶴見区

## 取組内容

脳トレやボールなどを使い、参加する皆さまの体調にあわせて無理なく楽しく身体を動かす運動プログラムを行っています。

## 活動日

毎週火曜日9：00 - 12：00（祝日・第5火曜日を除く）

## 参加費

体操1回 110円

## 場所

鶴見区駒岡 5-17-32 ウイング1階（横浜市営バス「駒岡」下車徒歩約7分）

## 写真・チラシ



## プログラム例

- 9：00 会場開放  
検温・血圧・体調確認
- 9：30 体操スタート①（1時間程度）
- 10：30 休憩 お茶菓子  
脳トレ・クイズなどの  
レクリエーション
- 11：15 体操スタート②（30分程度）
- 11：45 体操終了
- 12：00 終了 ※現在ランチはありません

## 団体からのPR・コメント

健康運動指導士・理学療法士・管理栄養士が毎週かわり、お一人おひとりの体調に合わせながら、無理なく楽しく身体を動かせる場です。  
体操のほか、脳トレ・ゲームなど盛りだくさん。お茶休憩でおしゃべりも弾みます。  
ご都合の悪い日はお休みOK。まずはお気軽に見学にいらしてください！

