

参加無料！

10名限定！

どなたでも！

なかよろずアップ企画

センター  
登録団体

×

なか区民  
活動センター

# タオルを使った簡単体操！ 参加してみませんか？

～「胃がん患者の会」定例会～

こんにちは！アルファ・クラブ横浜会です。

アルファ・クラブ横浜会は、がんのため胃を切除した方が術後の後遺症や食事の不安をひとりで抱えずに寄り合い話し合うことで軽減し、互いに励まし合っていこうとする仲間の集まりです。

体力の維持にリハビリ体操の先生を招きました。体操のみの参加も可能です。同団体に興味のある方もご参加ください。



体操指導は、なかく街の先生 福住さん

タオルを使った  
簡単な体操です  
長タオルをご持参  
ください

日時

9月23日(土) 13:30～16:30

リハビリ体操 14:00～14:30

場所

なか区民活動センター 研修室1

定員

10名(先着順)

対象

リハビリ体操や同団体に興味のある方

申込

9月11日(月)～9月15日(金)まで電話・来館で

問合せ

なか区民活動センター ☎ 045-224-8138

主催

アルファ・クラブ横浜会

※胃がん患者の会としてなか区民活動センターを拠点に活動しています  
団体HP:<http://alphaclub-yokohama.hp-ez.com>



協力

なか区民活動センター

※「なかよろずアップ企画」とは、なか区民活動センターと登録団体が共催で開催する市民公開講座のことです

※お預かりした個人情報は、当事業実施の目的のために必要な範囲で利用します。目的以外には一切使用しません