

あなたも応援団になりませんか？

西区げんき活動応援団

活動説明会

&

体力測定体験会

令和7年

6月24日

(火曜日)

時間 13:30 ▶ 15:30

会場 西区役所 地下A B会議室



「いつまでも元気でいたい」そんな思いを応援する西区げんき活動応援団の活動をあなたも始めてみませんか？

説明会では、具体的な活動内容をご紹介！さらに、体力測定会の体験を通じて自分の健康状態もチェックできるチャンスです。気軽に参加できる内容なので、まずは一度のぞいてみませんか？あなたの一步が地域の健康づくりにつながります。

性別、年齢は問いません。ご興味のある方はぜひご参加ください！！



[対象]

西区げんき活動応援団に興味のある方



[定員]

15名

[内容]

西区げんき活動応援団の活動内容についての説明



転倒予防のミニ講話

体力測定会の体験（握力、開眼片足立ち、椅子座り立ちテスト、パタカ測定）等

～こんな方におすすめ～
介護予防の知識を深めたい！
人と話すことが好き！
自分も周りの人も元気でいたい！

お申込み・お問合せ



西区高齢・障害支援課

045-320-8410

ni-kaigoyobou@city.yokohama.lg.jp

西区げんき活動応援団で検索

