

参加費
無料

おでかけついでに健康のヒントが見つかる！

OFA 横浜
健康
マルシェ

5.20²⁰²⁴月

14:00-16:30

ONE FOR ALL横浜
地域交流施設



相談コーナー

日頃気になる健康の悩みを相談！
当日は看護師・栄養士・医療福祉士のいずれかの専門家がお答えします



測定体験

血管年齢・骨密度を測定して
健康チェック！

明治のサンプル
(乳酸菌飲料等)
がもらえる！
(先着100名様)



TMG Fit 運動教室

健康運動指導士がミニ講座を開催！

- ① 14:20～14:35 脳トレ体操
- ② 14:40～14:55 転倒予防エクササイズ
- ③ 15:00～15:15 認知症予防プログラム「コグニサイズ」体験
- ④ 15:30～15:45 運動で骨を強くしよう
- ⑤ 15:50～16:05 楽しく有酸素運動

途中参加もOK！



お問合せ

☎ 045-871-7831

ONE FOR ALL横浜 地域交流施設

(電話受付時間：9:00～16:30)

アクセス

横浜市戸塚区戸塚町
157-3 1階
(戸塚小学校隣)

【電車でお越しの場合】
JR・横浜市営地下鉄
「戸塚駅」西口徒歩7分

最新情報は公式HP、各SNSから！

