

参加
無料

地域わくわくプロジェクト

どなたでも
どうぞ!

みんな ゆっくり CAFE in 横浜中センター

健康チェック

定期的に健康の自己チェック

—COOP共済健康づくり支援企画—

12/8

13:00~14:30

月

測定できる項目

血管年齢・心拍数・血圧
体重・BMI・体脂肪率
筋肉量・体内水分量
基礎代謝量・推定骨量
内臓脂肪レベル・握力
足指力など



衣類交換会



血管年齢測定



握力測定



筋肉量・体脂肪率等
8項目測定



子ども服衣類交換



ボッチャ体験



カフェスペース

パルシステム神奈川横浜中センターは
地域に開かれた 誰にもやさしい居場所をめざしています。

※本プロジェクトでは生協加入のすすめはしていません。

地域団体
てとてと陽だまり
より

お知らせ

陽だまり文庫に本の寄付をお願いします!

ゆっくりCAFE開催時にお持ちください。

読まなくなった本の寄付を受け付けます!

文庫本・マンガ・児童書・絵本・新書(雑誌・週刊誌NG)

本屋さんのない港南区芹が谷でも、本を楽しみたい。
てとてと陽だまりでは、リユース本を循環させる仕組みを
準備中。ご自宅にある読まなくなった本をちょっとキレイ
にして読みたい方へつないでいきましょう。

主催

パルシステム神奈川
横浜中センター
担当：阿出川・山田



協力

問合せ

横浜市六ツ川地域ケアプラザ

パルシステム神奈川
組織運営課 担当：三井・山谷

