

参加費
無料

地域わくわくプロジェクト

どなたでも
どうぞ!

みんなでゆっくりCAFE in 横浜中センター

8/11 月

13:00~14:30

健康チェック 定期的に健康の自己チェック



指を入れるだけ
血管の年齢測定



筋肉量・体脂肪率等
8項目測定



日常生活でも
大事な握力測定

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

毎月第2月曜日定期開催

子ども服衣類交換会



もらうだけ、提供するだけでもOK
詳しくは上の二次元コードをチェック

ポッチャ体験



パラリンピックの正式種目
ルールも簡単!
どなたにもハマります♪

カフェスペースでゆっくり



お茶と菓子を用意して
ケアプラザ職員と生協職員が
お待ちしております♪
おしゃべりもよし 相談もよし
ゆっくりお過ごしください!(^^)!

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おすすめはしていません。



パルシステム神奈川横浜中センター 会議室

〒232-0066 横浜市南区六ツ川3丁目123-12

- ☆JR 横須賀線「東戸塚駅」東口より神奈中バス
- ・横17 横浜駅西口行き
- ・東21 水道道行き
- ・205 保土ヶ谷駅東口行き いずれも10分
- 「狩場町」停留所下車徒歩1分
- ☆京浜急行電鉄「井土ヶ谷駅」より横浜市営バス
- ・79 平和台折返場行き 11分
- 「狩場町」停留所下車徒歩1分

協力

横浜市六ツ川地域ケアプラザ

問合せ

パルシステム神奈川

組織運営課 担当：三井・山谷



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



二次元コードのメールアドレスよりお問い合わせください。メールのみでの対応となります。ご了承ください。