

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

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—

9/15 月
13:00~14:30



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

子ども服衣類交換会



もちろんだけ、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



ボッチャ体験



パラリンピックの正式種目
ルールも簡単！
どなたにもハヤリます♪

カフェスペースでゆっくり



お茶とお菓子を用意して
ケアプラサ職員と生協職員が
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おりません。

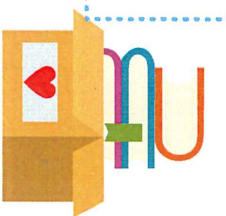
陽だまり文庫に本の寄付をお願いします！
ゆっくりCAFE開催時にお持ちください。

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。

地域団体
てとてと陽だまり
より
お知らせ



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

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

