

特別企画

夏休み

健康
チャレンジ!夏休み限定!
子どもたちと一緒に
健康チェックしてみよう♪

2026年 8月19日(水)

参加費
無料出入り
自由

歩いてきてね!

場所

霧が丘地域ケアプラザ 2階

時間

10:00-11:30の間に来てください♪

対象

中学生以下※小学2年生以下は保護者同伴

申込み

不要(直接お越しください)

持ち物

水分補給の飲み物、上履き

握力

バランス力

長座体前屈

など...

ミッションは 5 個

すべてクリアすると
健康チャレンジ認定証と
アイスをプレゼント★

※アレルギーのある方はご遠慮ください。



■お問い合わせ■

横浜市霧が丘地域ケアプラザ

横浜市緑区霧が丘3-23

担当:北村(聖)、苫米地、山口

TEL: 045-920-0666

※車・バイク・お子様の乗り物でのご来館はご遠慮ください

■LINE公式アカウント■

霧が丘地域ケアプラザのLINE公

式アカウントが出来ました!

講座のお申込みも簡単・便利♪

お友達登録もお願いいたします☺



詳しくは、ホームページをご覧ください

<https://www.foryou.or.jp/corp4/kirigaokahoukatu/>