

健康講座

冷え症対策

体を動かして血管を若返らそう！

冷え症の原因は、血管の老化と言われています。
激しい運動でなくても、運動を続けることで冷え予防になります。
講義と簡単なストレッチで、冷え症対策を学習しましょう。

日時 平成29年12月12日（火） 13時30分～16時

講師 十日市場整形外科内科医院 診療部長 佐藤 猛 先生

会場 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘 機能回復訓練室

対象 横浜市在住の60歳以上30名 先着順

参加料 無料（動きやすい服装でお越しください）

申込方法 11月16日（木）から緑ほのぼの荘へ

電話もしくは直接来館の上、お申し込みください。

電話 045-985-6323



老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘

住 所 横浜市緑区十日市場町825-1

開館時間 午前9時～午後5時

(受付は午後4時45分まで)

休 館 日 毎月第3月曜日

担当 野村