

～肩こり・膝痛・腰痛予防運動～

# 健康サポート体操

姿勢と呼吸を整えながら  
楽しく体を動かしましょう！



開催 日:7月7日(月)



(毎月第1月曜日開催 祝日はお休み)

開催 時間:10:00～11:00

場 所:屏風ヶ浦地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象:地域の方

参 加 費:300円／回(保険加入代込み)

定 員:15名(先着順)

申 込 み:6月2日(月)より受付開始

持 ち 物:飲み物・上履き・バスタオル

動きやすい服装でお越しください



横浜市 屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
045-750-5411

ご不明な点などございましたらお気軽にお問合せください

