

～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：2026年1月5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：受付中

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

