

# ～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

