

～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： 3月2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