

リズムに乗って いきいきエクササイズ



健康体操では物足りない、でもジムに行くのはちょっと・・・。
身体を動かしたり運動がちょっと苦手・・・。それでも、筋力の維持、筋力の向上は必要だ！と感じている方におすすめの講座です。

この先も、ずっと元気に動ける身体作りのちょっとしたお手伝い。
様々な要素を取り入れた体操とエクササイズで楽しく体を動かし、
今の筋力を維持するだけではなく、今以上の筋力向上を目指す無理の
ない楽しいリズムに合わせたエクササイズです。

日 時： 3月4日(水) 10時～11時

対 象： 50代～60代の女性



参 加 費： 300円

定 員： 12名(先着順)

持 ち 物： 上履き、飲み物、バスタオル

場 所： 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

動きやすい服装でお越し下さい。

2月1日(日)より申込受付開始

電話・窓口・Web どちらからでもお申込みいただけます。

Web申込みはこちらから ➡ ➡ ➡



お申し込みは 横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

045-750-5411

ご不明点などございましたらお気軽にお問合せください

