



介護予防を目的とした



すまいる体操クラブ

日にち 毎月2回（第1・3土曜日）

時間 午前10:00～11:00

場所 屏風ヶ浦地域ケアプラザ多目的ホール

講師 有限会社 キープアップより派遣

対象 介護認定を受けていない65歳以上の元気な方

定員 約20名（屏風ヶ浦地域ケアプラザまで通える方）

費用 300円/回

- ・イスに座って
ストレッチ体操
- ・リズム体操
- ・ボール運動
- ・楽しく脳トレ



上履きとタオル
水分補給用の飲み物をお持ちください♪

ご希望の方はお電話もしくは窓口でお申し込みください

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 磯子区森4-1-17

☎：750-5411

担当者：中村