

おおむね80歳からの

# フラダンス体操教室

最近つまづきやすくなった・・・階段の昇降が大変・・・などとお感じの方  
転倒を予防するために、一緒に体操を始めませんか？

膝や腰に痛みのある方も無理なく参加できる内容になっています。

ぜひご参加下さい！！

動きやすい服装で  
お越し下さい！！  
中履き（体育館履き  
やスニーカーなど）  
ご用意下さい！！

日程：毎週木曜日（第5週は休み）

13:30～14:30

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

多目的ホールにて



対 象 : 磯子区在住のおおむね80歳以上の方  
屏風ヶ浦地域ケアプラザまで通える方  
(要支援の方もご相談ください)

参加費 : 300円/回

定 員 : 20名(登録制)

持ち物 : 上履き、水分補給用飲み物、タオル

下記までお気軽にお問い合わせ下さい！！

横浜市磯子区森4-1-17  
横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
TEL:750-5411 担当:中村