

簡単ストレッチ&楽しく体操

健康サポート体操

肩こり・膝痛・腰痛予防運動を
椅子に座って行います



- 日時：7月6日（月）10:00～11:00
（毎月第1月曜日開催 祝日はお休み）
- 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（初めての方大歓迎）
- 定員：15名（先着順）
- 申込み：受付中
- 参加費：300円（保険加入代込）
- 持ち物：飲み物・上履き



動きやすい服装でお越しく下さい



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