

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：8月3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