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：　10月7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。

9月1日（火）より申込受付開始

電話・窓口・Web どちらからでもで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

磯子区地域福祉保健計画 スイッチON磯子