

# らくらくストレッチ体操教室

椅子に座って無理なく体操してみませんか！

運動が苦手な方も、楽しく参加できます

## < 日 程 表 >

令和2年 9月29日(火)

10月29日(木)      11月28日(土)

12月は お休み

令和3年      1月26日(火)      2月16日(火)

3月23日(火)

時 間：13:00~15:00

場 所：横浜市常盤台地域ケアプラザ・多目的ホール

参加費：300円(保険料込)      対象：概ね60歳以上

講 師：緑川真紀子先生      持ち物：上履き・飲み物・タオル

申込み：問合せ先

横 浜 市 常 盤 台 地 域 ケ ア プ ラ ザ

045-339-5701

担当：地域活動交流 担当まで

R2.3.3