

ときわの森

美と健康体操

美しい姿勢を保つためのストレッチと心身ともに健康になるための運動を行って活発な日常生活を送りましょう！

日程：令和2年

9月2日(水)

9月16日(水)



10月7日(水)

10月21日(水)

11月4日(水)

11月18日(水)

12月2日(水)

12月16日(水)

令和3年1月6日(水)

1月20日(水)

2月3日(水)

2月17日(水)

3月3日(水)

3月17日(水)

時間：10:00～11:00

4月以降も開催します！

参加費：300円(1回)：先着順にて10名受付

対象者：成人(概ね75才まで)

講師：姫野 武史(スポーツインストラクター)

会場：横浜市常盤台地域ケアプラザ・多目的ホール

持ち物：運動用シューズ・汗拭きタオル・水分補給用飲み物



運動内容：脳トレーニング・体幹トレーニング・筋力アップ・姿勢分析
ストレッチなどを取り入れて身体に無理なく行っていきます。

～申込み・問い合わせ～

常盤台地域ケアプラザ TEL045-339-5701

地域活動交流まで

R2.6.28