

きらきら長寿ときめき塾(運動)

～もっと元気な毎日をめざして～

日時:令和2年12月10日(木)

14:00～15:30

内 容 : 楽しいストレッチでからだも心も
元気になるましょう♪

会 場 : 常盤台地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

講 師 : 福吉 良子先生

対 象 : 65歳以上の地域の方

定 員 : 25名

参加費 : 無料

持ち物 : マスク・飲み物・室内履き

汗拭きタオル

*動きやすい服装でお越しください

申 込 : 令和2年12月4日(金)まで

♪お申し込みはお電話または窓口にて♪

横浜市常盤台地域ケアプラザ (担当: 眞下・長井)

045-339-5701

