ときわの森

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５年　　４月２２日（土）　　５月２３日（火）

６月２９日（木）　　７月３１日（月）

８月は　お休み　　９月２９日（金）

１０月３１日（火）　１１月３０日（木）

１２月は　お休み

令和６年　　１月２３日（火）　　２月２９日（木）

３月２３日（土）

時　間：１３：００～１４：３０

場　所：横浜市常盤台地域ケアプラザ・2F 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：飲み物・運動靴・タオルを必ずご持参ください

※マスク着用でお願いします

申込み問合せ：横浜市常盤台地域ケアプラザ

地域活動交流まで　０４５－３３９－５７０１

R5.3.2