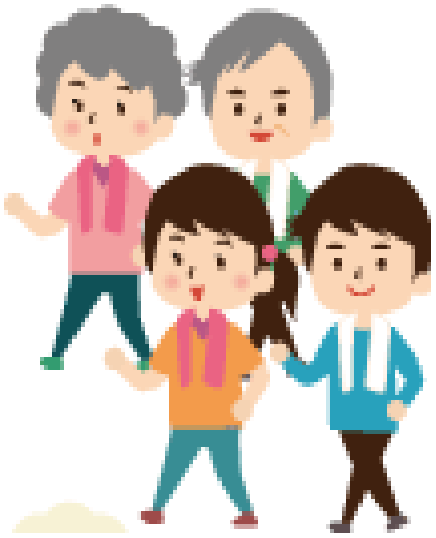
ゆるのび運動

日時：令和５年４月13日（木）
～令和６年３月28日（木）

第２・第４木曜日：14：00～15：15

＊8/10、11/23はお休みです

内容：簡単な運動や脳トレで身体も気持ちも元気になりましょう



会　場：常盤台地域ケアプラザ
２階 多目的ホール

対　象：６５歳以上の地域の方

定　員：15名

参加費：無料

持ち物：マスク・飲み物・室内履き
＊動きやすい服装でお越しください

＜問い合わせ先＞

横浜市常盤台地域ケアプラザ（担当：長井・河原）

０４５－３３９－５７０１