



# 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6年

4月30日（火）

5月30日（木）

6月29日（土）

7月30日（火）

8月は お休み

9月20日（金）

10月31日（木）

11月29日（金）

12月は お休み

令和7年

1月30日（木）

2月18日（火）

3月25日（火）

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

R6.2.8

地域活動交流まで 045-339-5701