



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7年

4月30日（水）

5月29日（木）

6月30日（月）

7月29日（火）

8月は お休み

9月29日（月）

10月30日（木）

11月29日（土）

12月は お休み

令和8年

1月30日（金）

2月20日（金）

3月24日（火）

時 間：13：00～14：30

場 所：2階 多目的ホール

講 師：緑川真紀子 先生

参加費：300円（保険料込）

対 象：概ね60歳以上 定 員：先着20名

持ち物：飲み物・運動靴・タオルを必ずご持参ください

申込み問合せ：横浜市常盤台地域ケアプラザ

R7.2.8

地域活動交流まで 045-339-5701