

ときわの森

美と健康体操

美しい姿勢を保つためのストレッチと心身ともに健康になるための運動を行って活発な日常生活を送りましょう！

日 程

令和6年	4月3日（水）	4月17日（水）
	5月1日（水）	5月15日（水）
	6月5日（水）	6月19日（水）
	7月3日（水）	7月17日（水）
	8月7日（水）	8月21日（水）
	9月4日（水）	9月18日（水）

時 間： 9:50～10:50

10月以降も開催します！

参加費： 300円（1回）：先着順にて4名受付

対象者： 成人（概ね75才まで）

講 師： 仲保 裕美子 先生

会 場： 横浜市常盤台地域ケアプラザ・多目的ホール

持ち物： マスク着用・タオル（運動に使う長めのもの）
ヨガマット（持っている方は）・水分補給用飲み物

運動内容：体幹トレーニング・筋力アップ・骨盤調整
ストレッチなどを取り入れて身体に無理なく行っていきます

～申込み・問い合わせ～

常盤台地域ケアプラザ TEL045-339-5701

地域活動交流まで