



# 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 8月は お休み 9月29日（月）

10月30日（木）

11月22日（土） ←

※先生の都合により日程変更になりました

11月29日（土）→11月22日（土）へ

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