

# きらきら健康ストレッチ

ストレッチは、筋肉・こりをほぐし血行促進、転倒防止など喧噪的な日常生活を送るうえで大切です。ゆっくりと身体を動かして、心と身体をリフレッシュしましょう！

毎月 第1・3金曜日  
13:30~14:30  
詳細日程は裏面を参照



参加費：200円  
定員：25名  
講師：片山玲子氏  
持ち物：飲み物、  
汗拭きタオル

- ☆ 西区在住で概ね60歳以上の方
- ☆ 運動しやすい服装でご参加ください。



【お申し込み・お問い合わせ】

横浜市戸部本町地域ケアプラザ

☎ 045-321-3200 (担当：木村・小野寺)