



リフレッシュ体操



前半は床に寝てストレッチなどを行い、後半は音楽に合わせて体を動かすなどの体操を行なっています。

- 日時** 毎月 第1・3木曜日 13:30~15:00
- 場所** 横浜市矢向地域ケアプラザ 多目的ホール
- 定員** 20名程度 ※矢向・江ヶ崎にお住まいの方優先
- 対象** おおむね60歳以上の方
- 持ち物** マスク着用、汗拭きタオル2枚、バスタオル1枚
動きやすい服装 飲み物 靴を入れる袋
- 参加費** 300円/各回 (保険料・講師謝金一部として)



【令和6年度 リフレッシュ体操 日程】

4月	4日・18日	10月	3日・17日
5月	2日・16日	11月	7日・21日
6月	6日・20日	12月	5日・19日
7月	4日・18日	令和7年 1月	16日 ※2日は休み
8月	1日・15日	2月	6日・20日
9月	5日・19日	3月	6日・20日



お申込・お問い合わせは
横浜市矢向地域ケアプラザ
☎045-573-0020



ホームページ
はこちら
←