

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・第3木曜日 13:30~15:00

★場所 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、手拭いもしくは薄手のフェイスタオル

2枚、バスタオル1枚、動きやすい服装、飲み物

★参加費 250円/各回 (保険料・講師謝金一部として)



【令和8年度 リフレッシュ体操 日程】

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