

令和7年度後期(10月~R8年3月)募集!

健脳体操



笑顔の絶えない体操教室!!

※椅子に座っての体操がメインになります。

日時 : **第2・4木曜日 (全12回)**

① 13:00~14:00

② 14:15~15:15

場所 : 多目的ホール

講師 : YMCAより講師派遣(向田先生)

対象 : どなたでも

参加費 : **1回200円**(保険代金含む)

毎回、参加当日のお支払いとなります。

募集人数 : ①②それぞれ25名程度

募集期間 : **9月4日(木)~25日(木)** (多数の場合は抽選)

※初めての方は体験をおすすめいたします。

運動のしやすい服装・靴、長めのタオル、飲み物をお持ちください。

※お申し込み後、長期でお休みされる方は必ずご連絡ください。



お申込み・お問い合わせ 横浜市本牧原地域ケアプラザ

TEL : 623-0971 / FAX : 623-0977

担当 : 三好 ・ 米澤

本牧原

