

楽しく音楽に合わせてステップや体操を



令和8年後期

シルバー健康体操

毎月 第1・3金曜日（全10回）

① 09時30分～10時15分

② 10時30分～11時15分

場 所：多目的ホール

定 員：25名程度（申込み多数の場合は抽選）

対 象：65歳以上の方

参加費：1回200円（保険代含む）

（毎回、参加当日のお支払いとなります）

開催日

10/2	11/6	12/4	1/15	2/5	3/5
10/16	—	12/18	—	2/19	3/19



お問合せ：横浜市本牧原地域ケアフラグ

☎：623-0971 担当：三好・式田