

♪ 椅子に座っての体操がメインになります! ♪

健脳体操

令和8年度後期(10月~令和9年3月)募集!



無理なく
楽しく♪
体も頭も
スッキリ!

笑顔が広がる
時間をご一緒に♪



初めての方も
大歓迎です!

ご持参ください

✓ 運動のしやすい
服装・靴



✓ 長めのタオル



✓ 飲み物



日時 毎月 第2・第4木曜日(全12回)

① 13:00~14:00 ② 14:15~15:15

場所 本牧原地域ケアプラザ 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3日(木)~24日(木)**
(多数の場合は抽選)

※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:
お問い合わせ

横浜市本牧原地域ケアプラザ
☎ **045-623-0971**

担当: 三好・米澤