

きらきら健康ストレッチ



ストレッチは、筋肉・こりをほぐし血行促進、転倒防止など健康的な日常生活を送る上で大切です。

ゆっくりと身体を動かして、心と身体をリフレッシュしましょう！

☆日時：原則 毎月第1・3 金曜日

13:30 ~ 14:30 詳細日程は裏面参照

☆場所：戸部本町地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

☆講師：片山 礼子 氏

☆定員：25名 ☆参加費：200円

☆対象：西区在住で概ね60歳以上の方

☆持ち物：飲み物、フェイスタオル



【お申し込み・お問い合わせ先】

横浜市戸部本町地域ケアプラザ

☎ 045-321-3200 (担当：横井・小野寺)

