

かがやき

健康体操教室

令和8年度予定表（第2・4土曜日）		
4月	11日	25日
5月	9日	23日
6月	13日	27日
7月	11日	25日
8月	8日	22日
9月	12日	26日
10月	10日	24日
11月	14日	28日
12月	12日	26日
1月	9日	23日
2月	13日	27日
3月	13日	27日

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

電話 805-1700

令和8年度

かがやき健康体操 男性教室

メンバー
募集



男性が行きたい場所！として10年以上前に発足した「かがやき健康体操教室」です。歳だから・・・とあきらめずかがやき続けるために、「いつまでも、自分の足で。」「これからの人生を、元気に。」を合言葉と一緒に体操しませんか！

場 所：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール

日 時：第2, 4土曜日 13:15~14:15

対 象：おおむね60歳以上の男性限定

定 員：20名

持ち物：手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、運動靴、外靴入れ

費 用：1回 500円（但し、体験1回は無料です）



★お申込は随時受付中★



講 師
のん 先生



講 師
福嶋 先生

*2名の講師が交代制で担当します

《お申込み・お問い合わせ》

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

電話 805-1700

