

# 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 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：20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

\* 運動しやすい服装でご参加下さい。

【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：木村・小野寺)