

はじめてのケアプラザレビュー

ストレッチ教室②

体を動かすことに不安のある方、
まずはストレッチで体を動かしてみませんか？

*日時 毎月第1月曜日 13:00~14:00

*対象 概ね60歳以上で
初めてケアプラザの事業に参加する方

*参加費 400円(保険代込み)

*定員 15名

*持ち物 動きやすい服装・室内履き・飲み物

*場所 いずみ野地域ケアプラザ
多目的ホール

☆申込み受付中☆

*講師 生田目 小春(なまため こはる)氏
(有限会社 ビーアウェイク所属
神奈川介護予防・健康づくり運動指導士)

※ストレッチ教室①②の重複参加はできません。

** 令和5年度 日程 **			
4月3日	5月1日	6月5日	7月3日
8月7日	9月4日	10月2日	11月6日
12月4日	1月(お休み)	2月5日	3月4日

<お申込み・お問い合わせ>

いずみ野地域ケアプラザ ☎ 045(800)0322