

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

