

令和6年4月～令和6年9月

## 参加者募集

楽しくストレッチ音楽に合わせてやさステップ体操を



# シルバー健康体操

日時：毎月第1・3金曜日(全11回※8/16はお休み)

①午前9時30分～10時15分

②午前10時30分～11時15分

場所：多目的ホール

定員：25名程度

申込み多数の場合は抽選となる場合があります。

対象：65歳以上の方

参加費：1回200円（保険代含む）

毎回、参加当日のお支払いとなります。

申し込み：\*来館または電話にてお申し込みください。



お問合せ：横浜市本牧原地域ケアプラザ

☎：623-0971 Fax：623-0977

担当 三好・滝