



2026年4月～9月 参加者募集

楽しく音楽に合わせてステップや体操を

# シルバー健康体操

毎月第1・3金曜日（全12回）

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。

申込み：3月6日～

来館またはお電話にて  
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・式田

