

はじめての ケアプラザレビュー

# ストレッチ教室①

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 10:00~11:00

\*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 500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6年度		日程 **	
4月1日	5月6日(祝)	6月3日	7月1日
8月5日	9月2日	10月7日	11月4日(祝)
12月2日	1月6日	2月3日	3月3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