

令和7年4月～令和7年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11回 ※8/15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 : 3月7日（金）～3月28日（金）

*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・滝