

となりのえんがわ

7/21 (火) 13:30~14:30

「健康体操をしよう」

体操をすることは身体の健康を維持し、さまざまな怪我を予防することにつながります。

身体を動かして、心も身体もリフレッシュしませんか？

<場 所>いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

<対 象>おおむね60歳以上の方

<定 員> **30名** (お申込み受付順)

※予約なしの方は当日参加できません

<参加費>なし

<講 師>片野坂 千春 氏

<持ち物>飲み物、タオル、動きやすい服装



当日体調の悪い方はご遠慮ください

※6月17日より、お申込み受付致します。



お申し込み お問合せ

横浜市泥亀地域ケアプラザ

TEL : 782-2940

