元気アップ！

令和8年度本郷台駅前地域ケアプラザ自主事業

らくらく体操教室

in さかえすた

椅子やマットを使い、誰でもできるやさしい運動を楽しもう！

【 日時・場所】※下の表をご確認ください

	(日曜日)10 時～11 時 多目的ホール	(水曜日)13 時半～14 時半 中会議室
４月	５日	15 日
５月	31 日	20 日
６月	７日	17 日
７月	５日	15 日
８月	２日　・30 日	
９月	６日	16 日

【 講師 】日本体育協会公認スポーツリーダー　橘　文恵先生

【参加費】　１回　２００円　（参加当日お支払い）

【 定員 】栄区在住 60 歳以上の方・若干名（問い合わせください）

【持ち物】飲み物、タオル、室内用運動靴

動きやすい服装でいらしてください

※3/19(木) 10時～事前申し込みをお願いします

お申込み・お問合せ先さかえすた・本郷台駅前地域ケアプラザ

TEL 045-392－5157　（担当：横江）

※申し込みの際にいただいた個人情報は教室の連絡のみに利用いたします。