

初めての方向き

かるがも健康体操教室

同世代の地域の仲間と
一緒に健康作り！
座って行う健康体操です。

<2025 年度開催予定>

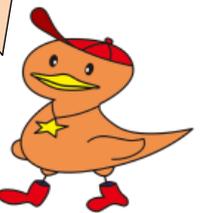


第1木曜日 13時30分 ~ 14時45分

第1回	第2回	第3回	第4回	8月 お休み	第5回
4/3	5/1	6/5	7/3		9/4
第6回	第7回	第8回	1月	第9回	第10回
10/2	11/6	12/4	お休み	2/5	3/5

- 講師：神田 三枝子 先生
健康体操指導者
- 会場：横浜市星川地域ケアプラザ
かるがも 2階 多目的ホール
- 持ち物：飲み物・汗ふき用タオル
*動きやすい服装で参加してください。
- 対象：概ね 60 才以上の方（初めて参加の方優先）
- 定員：18名 登録制 3/13 10時～電話にて先着順受付
- 参加費：各回 200円（講師料・保険料）

ゆっくり体を
動かしましょう！



お問い合わせ

横浜市星川地域ケアプラザ 電話 (333) 9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。