

# 中山地域ケアプラザに行こう！

700円

事前  
申込み

# 土曜ヨガ



毎月 **第1土曜日** に開催しています。

今までケアプラザに行ったことがないという方、大歓迎！

場 所 : 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時 間 : 16:00 ~ 17:00

対 象 : 男性 定 員 : 13人

申込開始日 : 第1土曜日 10:00より 翌月分受付 (先着順)

持ち物 : 動きやすい服装、水分補給の飲み物、マスク、  
ヨガマット (バスタオルでも可)

講 師 : YUKA 氏 (ヨガインストラクター・アールヴェーダセラピスト)



## 令和5年度 開催予定日

4月 1日 (土)	10月 7日 (土)
5月 6日 (土)	11月 4日 (土)
6月 3日 (土)	12月 2日 (土)
7月 1日 (土)	<sup>2024年</sup> 1月 6日 (土)
8月 5日 (土)	2月 3日 (土)
9月 2日 (土)	3月 2日 (土)



緑区地域福祉保健計画

「みどりのわ・ささえ愛プラン」

地域の活動及び  
交流の機会・場づくり



SDGs

3 すべての人に  
健康と福祉を



<お問い合わせ・連絡先>

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当 : 田中

☎ 045-935-5694