

まめゆる～む

自分のペースでゆっく健康

ゆったりペースの
ストレッチ体操と脳トレクリエーションを
中心に行なう楽しいサロンです。
笑って健康づくりしませんか？

毎月第4木曜日
10:00～11:30

令和7年度 後期

10月23日 11月27日 12月25日
1月22日 2月26日 3月26日

場 所:大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物:汗ふきタオル・飲み物・上履き

参加費:100円

定 員:20名 <初回のみ要予約>

対 象:どなたでも 初心者向けの体操教室です
まずはご見学からどうぞ！男性大歓迎！

【お問合せ】大豆戸地域ケアプラザ
045-432-4911

各種イベント盛りだくさん♪詳細は下記からどうぞ！

HP



アメフト



LINE

