

令和4年4月～令和4年9月

参加者募集

音楽に合わせ
せて

楽しくストレッチや
ステップ体操を



シルバー健康体操

日時：毎月第1・3金曜日（全12回）

①午前9時30分～10時15分

②午前10時30分～11時15分

場所：多目的ホール

定員：25名程度

申込み多数の場合は抽選となる場合があります。

対象：65歳以上の方

参加費：1回200円（保険代含む）

毎回、参加当日のお支払いとなります。



申し込み：3月4日（金）～3月25日（金）

*来館または電話にてお申し込みください。



お問合せ：横浜市本牧原地域ケアプラザ

☎：623-0971 Fax：623-0977

担当：三好・滝