

令和7年10月～令和8年3月

## 参加者募集

楽しく音楽に合わせてステップや体操を



# シルバー健康体操

毎月第1・3金曜日（全回11回 ※1/2は休館日）



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 : 9月5日（金）～

\* 来館またはお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

