

”男性限定”の”男性”のための”男性”体操教室

メンズ体操教室

日時：第2月曜日 13:30~15:00

対象：概ね60歳以上の男性

参加費：無料

追加募集：7名

持ち物：動きやすい服装・室内履・飲み物



*** 令和3年度 日程 ***

4/12	5/10	6/14
7/12	8/9	9/13
10/11	11/8	12/13
1/10(祝)	2/14	3/14

<講師プロフィール>

(なまためこはる)

氏名 生田目 小春 氏

有限会社 ビーアウェイク所属

かながわ介護予防・

健康づくり運動指導士



【お申込み・お問い合わせ】

いづみ野地域ケアプラザ

電話 045-800-0322